

ストレッチと筋トレの二刀流で体力をつけよう

R7年度

健康運動指導士

予約制

長谷川 拓介先生の 個別運動レッスン

運動が苦手だけど
新しいことを始めたい人

先生とマンツーマンで
丁寧な指導を受けたい人

膝や腰を守る
歩き方を知りたい人

体重を落としたい人

場所：町民センター

時間：9時～12時 | 1人：30分(最終受付：11時30分)

対象：R6年度またはR7年度に
各種健康診査※を受けた人

※国民健康保険加入者で40～74歳を対象とした健康診査
※国民健康保険加入者で20～39歳を対象とした健康診査

4月	3日(木)、16日(水)、 24日(木)
5月	22日(木)
6月	26日(木)
7月	24日(木)
8月	28日(木)
9月	3日(水)、18日(木)
10月	15日(水)、23日(木)
11月	13日(木)、27日(木)
12月	10日(水)、18日(木)
1月	15日(水)、22日(木)
2月	12日(水)、26日(木)
3月	11日(水)、26日(木)

【予約・問合せ先】
上砂川町役場 健康推進課健康係
☎ 62-2014