

令和6年度

ふらっと運動講座

身体に関する学びを行うことで、自分自身の身体の状態を把握できます。

身体について学んだことを日常生活や運動の場で活用していきましょう！

【場所】まちの駅ふらっと

【時間】10:40～11:30

【内容】身体に関わる講義

【講師】健康運動指導士 大場 康弘

【参加費】無料

【持ち物】筆記用具

【開催予定日】水曜日・金曜日いずれか 月2回

月	日	月	日
4月	10日(水)・26日(金)	10月	11日(金)・30日(水)
5月	17日(金)・24日(金)	11月	8日(金)・29日(金)
6月	12日(水)・21日(金)	12月	6日(金)・20日(金)
7月	10日(水)・17日(水)	1月	10日(金)・24日(金)
8月	9日(金)・23日(金)	2月	12日(水)・28日(金)
9月	6日(金)・27日(金)	3月	14日(金)・21日(金)

【お問い合わせ】

役場 健康推進課健康係

TEL 62-2014