

令和
6年度

「肩腰」らくらく ボール運動



スモールボールを使用した
肩腰を楽にする簡単な運動
です

【場所】上砂川町 まちの駅ふらっと

【時間】10:40~11:30

【内容】イスに座りスモールボールを使用した軽い運動

【参加費】無料

【申込み】不要

【講師】健康運動指導士 大場康弘

【開催予定日】水曜日・金曜日いずれか 月2回

月	日	月	日
4月	12日(金)・19日(金)	10月	4日(金)・25日(金)
5月	10日(金)・29日(水)	11月	1日(金)・22日(金)
6月	7日(金)・14日(金)	12月	13日(金)・25日(水)
7月	12日(金)・26日(金)	1月	17日(金)・31日(金)
8月	16日(金)・30日(金)	2月	7日(金)・14日(金)
9月	11日(水)・25日(水)	3月	7日(金)・28日(金)

【お問い合わせ】

役場 健康推進課健康係

TEL 62-2014