

令和
5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 町民センター

【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(水)・21日(金)	10月	11日(水)・27日(金)
5月	12日(金)・31日(水)	11月	8日(水)・24日(金)
6月	2日(金)・16日(金)	12月	13日(水)・22日(金)
7月	14日(金)・26日(水)	1月	5日(金)・17日(水)
8月	9日(水)・25日(金)	2月	2日(金)・14日(水)
9月	1日(金)・13日(水)	3月	8日(金)・27日(水)

【お問い合わせ】※4月から「健康推進課健康係」

役場 福祉課保健予防係 TEL 62-2014(健康推進課)