

# 元気を応援！ からだづくり運動教室 in 小島集会所



ご自宅でも気軽に取り組んでいただけるストレッチなどの運動を行い、体を内面から整えていきます。日々の農作業の疲れの改善、腰痛予防などにも効果があります。ぜひ、お誘い合わせの上ご参加ください。

## 開催日

|    |        |             |
|----|--------|-------------|
| 6月 | 17日(木) | 18:00～19:00 |
| 7月 | 1日(木)  |             |
|    | 15日(木) |             |
|    | 29日(木) |             |
| 8月 | 12日(木) |             |
|    | 26日(木) |             |
| 9月 | 9日(木)  |             |
|    | 22日(水) |             |

場 所 小島集会所

講 師 健康運動指導士などの  
専門の先生です

準備物 室内用運動靴・飲み物  
運動ができる服装

※予約は不要、入場無料です  
当日直接会場にお越しください

※6月17日にはゆがみ測定を  
行います

※ヘルシーポイントシール対象 

※新型コロナウイルスの流行状況等により、教室日程変更、及び中止する場合があります。  
ご了承ください。

お問合せ：北川村役場住民課 ☎ 32-1214

