

ヘルスアップ宮城 参加者募集!



参加無料

日々の生活の中で気軽にできる運動を、約4ヵ月間にわたって実践し、自身の健康習慣をつけていくプログラムです。

◆日程

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
11/11	11/25	12/9	12/23	1/6	1/20	2/3	2/17

◆時間 【1日目・8日目】午前 9時30分～11時00分

【2日目～7日目】午前10時00分～11時00分

◆内容 各種体操やストレッチ等

◆場所 宮城公民館 多目的ホール

◆講師 健康運動指導士 園城朋子 先生

◆対象者 市内在住の18歳以上の方【先着15人】

※医師からの運動制限がある方は主治医とご相談のうえご参加ください

◆持ち物 室内用運動靴・運動しやすい服装・筆記用具・タオル・飲み物・ヨガマット

※ヨガマットは貸出可能

◆参加費 無 料

◆申込み 宮城公民館まで直接またはお電話にて

※ご来館の際には、事前の検温、マスクの着用、手指の消毒をお願いします。また、新型コロナウイルスの状況によっては、中止となる場合があります。あらかじめご了承ください。

申込み・問い合わせ先

宮城公民館
前橋市鼻毛石町1711-8
TEL 027-283-6886