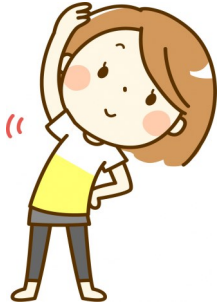


楽しく健康な毎日を！

ヘルスアップ宮城 参加者募集！



これからの毎日を楽しむためにはとにかく健康が一番！
全4回のなかで様々な運動を行い、自身にあった運動を見つけ
健康習慣を身につけよう。

◆日 程

第1回	第2回	第3回	第4回
11月17日（水）	11月24日（水）	12月1日（水）	12月15日（水）

- ◆時 間 午前10時00分～11時00分
- ◆内 容 ダンベル・チューブ等を使った各種運動やストレッチ等
- ◆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 20名（先着順）
- ◆持ち物 運動しやすい服装・タオル・飲み物・ヨガマット
※ヨガマットをお持ちでない方は貸出可
- ◆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