

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6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	第5回	第6回
10月26日	11月2日	11月9日	11月16日	11月30日	12月7日

- ◆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 市内在住在勤の18歳以上の方【先着20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 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、中止または延期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