

関東ホーチキ西方体育館健康教室

# ぴんぴん体操 参加者 募集

ストレッチ  
肥満予防  
スタミナアップ  
転倒防止  
腰痛、肩こり  
改善・予防運動

講師：ここふいと代表 富田悦子(健康運動指導士)

**実施期間** 令和6年4月から令和7年3月の  
第1・3木曜日(月2回・全24回)  
午後3時～午後4時

服 装: 運動ができる服装及び室内用運動靴

持ち物: 飲み物・タオル

**募 集: 先着40名**(概ね60歳以上で健康に自信のある方)  
**参加費: 年間2,000円**

参加費の途中での返却はできません

**申込期間: 令和6年3月1日(金)～3月29日(金)**  
**9時～17時(月曜日は休館)**

関東ホーチキ西方体育館の窓口へ、参加費を添えて  
お申込みください

電話での申込も可能ですが、窓口の申込が優先となります

問合せ 栃木市西方地域づくり推進課 公民館係  
関東ホーチキ西方体育館  
西方町本郷1705-1 0282-92-0866