

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