

# ぴんぴん体操 参加者 募集

季節ごとのテーマ(令和7年の例)

春:腰痛・肩こり  
夏:膝・足腰  
秋:バランス  
冬:全身の調整

をはじめ、  
全身運動や  
ストレッチなど

-----  
タオル、ボール、セラバンドを  
使った運動もあります

より健康な生活を送るために!

講師:ここふいっと代表 富田悦子(健康運動指導士・  
公認スポーツ栄養士)

**実施期間 令和8年4月から令和9年3月**  
初回は4月16日(木)、2回目23日(木)  
5月以降は第1・3木曜日の予定(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歳以上で健康増進に意欲のある方)  
**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8年3月26日(木)~4月12日(日)**  
**9時~17時(月曜日は休館)**

関東ホーチキにしかた体育館の窓口へ、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  
関東ホーチキにしかた体育館  
西方町本郷1705-1 0282-92-0866