

関東ホーチキにしかた体育館健康教室

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