回覧

からだが動くと心も動く♪

すっきり運動教室のお知らせ

日常生活に運動を取り入れるための第１歩として【スローエアロビック】の体験教室を開催いたします。運動が好きな方はもちろん、運動が苦手でも身体を動かしたい方など、どんな方でも大歓迎です！ぜひ、ご参加ください！！

日　時 ： 令和７年７月２４日（木）　１４：００～１５：３０

場　所 ： 昭和村公民館　多目的ホール

定　員 ： ３０名　※ 先着順

対象者 ： 村内にお住まいの方

持ち物 ： 運動靴、タオル、飲み物、ヨガマット（バスタオルでも可）

講　師 ： 細谷 きみ江 先生 （日本体育協会及び日本エアロビック連盟公認エアロビック指導員）

金子 みつ江 先生 （日本エアロビック連盟公認スローエアロビック普及員）

参加費は無料！　楽しく健康に近づける♪

先着順となりますので、ご興味のある方はお早めにお申し込みください

申し込みは 健康福祉課　健康係　TEL　25-3285 まで