



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8年1月30日（金） 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