

参加者募集

よしおか健康ポイント

1ポイント & 粗品

プレゼント!

チャレンジ一下運動教室



日にち: 令和4年5月25日(水)

申込・問合せ先: 吉岡町保健センター ☎0279-54-7744

申込期間: 5月18日(水)~20日(金) (8:30~17:15受付)

★肩こり・膝痛・腰痛予防運動教室

- ◆時間 : 午後1時30分~午後2時30分
- ◆場所 : 吉岡町保健センター1階ホール
- ◆内容 : 肩こり・膝痛・腰痛予防のストレッチや筋トレ
- ◆定員 : 先着 30人
- ◆講師 : 健康運動指導士
- ◆持ち物 : ヨガマットまたはバスタオル、水分

★みんなと一緒に! からだリフレッシュ運動DVD教室

- ◆時間・場所 : 午前10時~午前11時
①小倉集会所 ②陣場公会堂
午後7時~午後8時
③上野田集落センター ④三津屋田端公会堂
- ◆内容 : からだリフレッシュ運動のDVDにて運動
- ◆定員 : 各会場 先着 20人
- ◆持ち物 : ヨガマットまたはバスタオル、水分

※地区の指定はありません。ご都合のよい会場をお選びください。