

参加無料
少人数開催

元気アップ教室

ぐんぐんコース



運動習慣がない方向け

全12回3か月の短期集中運動教室です!!

対象者

65歳以上の町民

定員

10名(先着順)

場所

いこまい館 多目的室A・C

持ち物

上靴、飲み物、汗拭きタオル

時間

午前10時から午前11時30分まで

申込み

高齢者支援課窓口又は、TELにて
申込み(先着順)

教室の様子



【令和8年6月～8月 全12回】

1	6月 3日(水)	多目的室 C
2	10日(水)	多目的室 A
3	17日(水)	多目的室 C
4	24日(水)	多目的室 C
5	7月 1日(水)	多目的室 C
6	8日(水)	多目的室 C
7	15日(水)	多目的室 C
8	22日(水)	多目的室 A
9	29日(水)	多目的室 C
10	8月 5日(水)	多目的室 C
11	19日(水)	多目的室 A
12	26日(水)	多目的室 A

体力測定や自宅で行えるストレッチ、筋トレ、ウォーキングを運動指導士がお伝えします。

【問合せ】 東郷町 高齢者支援課0561-56-0753 (直通)