

行って得する♪

運動教室

お問い合わせ・お申し込みは
御坊市役所・健康福祉課
☎0738(23)5645

令和6年度 日程表

令和6年	4月10日(水)
	5月 8日(水)
★6月	5日(水)
	7月 3日(水)
	8月 7日(水)
	9月 4日(水)
	10月 2日(水)
	11月 6日(水)
★12月	11日(水)
令和7年	1月 8日(水)
	2月 5日(水)
	3月 5日(水)

★6月は
体力&体組成
測定会を
実施します♪



内容

- ♪ ウォーキングレッスン
- ♪ リンパエクササイズ・ストレッチ
- ♪ 筋力トレーニング
- ♪ 有酸素運動(初級リズム体操)
- ♪ 知って得する!ワンポイントレッスン
- ♪ ステキ体操GO!GO!GOBO

講師：くわばら りみ 先生

時間：午前の部 10:00 ~ 11:30

午後の部 13:30 ~ 15:00

場所：御坊市立体育館(★12月は勤労青少年ホーム2階)

服装：活動しやすい服装 〈注意〉体育館に冷暖房設備はありません

持ち物：・運動シューズ(上用) ・汗ふき用タオル ・水分補給の飲み物

・敷物(レジャーシート 等) → いすを使って体操します。床の保護ため使用します。

・ヨガマット又はバスタオル → ストレッチをする時使用します。

参加費：無料

対象：御坊市民