

日頃なかなか時間がとれない**30~50代の方**に特におすすめ!
 もちろんすべての年代の方も大歓迎!
 運動習慣のきっかけづくりにしませんか

毎週

土曜日の運動教室

①ダンベル&ストレッチ

10:30~11:20

②リズム♪エクササイズ

14:00~14:50

◆定員:各回50名(当日先着)

◆参加は①②いずれか

毎月 第2日曜日

日曜日の運動教室

①リフレッシュヨガ

10:30~11:20

NEW!

②初めてのピラティス

14:00~14:50

◆定員:各回40名(当日先着)

◆参加は①②いずれか

火曜日の運動教室

①ころばん体操

毎月第二火曜日

②ジヨイフルタイム

毎月第四火曜日

いずれも13:30~15:00

◆定員:各回50名(当日先着)

地域健康づくり団体
 「清田Hi遊会」との
 共催です!



対象

区内にお住いの18歳以上の方

参加費

無料

持ち物

運動靴(土足禁止)、飲料水、汗拭きタオル

※日曜日の運動教室にご参加の方はバスタオルもお持ちください

場所

清田区役所3階 健康増進フロア

(清田区平岡1条1丁目)

ご利用にあたって

- ◆開催日が祝日の場合は、休止します
- ◆各回30分前から受付を開始します
- ◆会場の都合などにより休止する場合があります
- ◆開催状況は区役所のホームページでも確認できます→



問合せ

清田区健康・子ども課 TEL 889-2049

清田区役所2階12番窓口

