

運動教室のご案内

清田区役所3階 健康増進フロア

日頃なかなか時間がとれない「30～50代の方」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 4月18日～3月20日

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1つ

毎月 第二日曜日 5月10日～3月14日

日曜日の運動教室

① リフレッシュヨガ

10:30～11:20

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1つ

火曜日の運動教室

4月28日～3月23日(※モルックは5月12日から)

① モルック

毎月 第二火曜日

② リズム体操

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確認できます →



お問合せ

清田区健康・子ども課 TEL 011-889-2049

清田区役所2階12番窓口

