

心と身体をリフレッシュ

Lets! 吉田体操教室

無理なく、楽しく、身体を動かし、日ごろの運動不足を解消しましょう!!

座ったままでもできる、ストレッチング、筋トシ、リズム体操などを専門の運動指導員がお伝えします。

地域の皆さんとお誘い合わせください!!

〈日 時〉 * 月2回 金曜日

午後1時30分~集合受付

2時~3時 教室実施

○9月11日、18日、10月2日、16日、
11月6日、20日、12月4日、18日
平成28年1月15日、2月5日、19日、
3月4日、18日

〈会 場〉 * 亘理町農村環境改善センター
(吉田地区交流センター)

〈持ち物〉 * 水分 (500ml位の水, お茶など)
室内シューズ、手拭またはタオル。
(体操、汗拭き用)

* 動きやすい服装でお越しください。

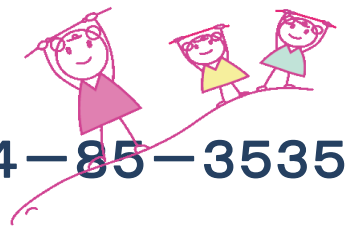
《教室に関してのお問い合わせ》

亘理町 健康推進課 TEL34-0524

亘理町社会福祉協議会 TEL34-7551

【実施主体】 ハピネス・ヘルスサポート

柴田郡川崎町青根温泉7-12 TEL0224-85-3535



心と身体をリフレッシュ

Lets! ひまわり体操教室

無理なく、楽しく、身体を動かし、日ごろの運動不足を解消しましょう!!

座ったままでもできる、ストレッチング、筋トシ、リズム体操などを専門の運動指導員がお伝えします。

地域の皆さんとお誘い合わせください!!

〈日 時〉 * 金曜日

午前9時30分～集合受付

10時～11時 教室実施

○9月25日、10月23日、11月27日

12月25日

平成28年1月29日、2月26日

3月25日

〈会 場〉 * 新丁担い手センター

〈持ち物〉 * 水分 (500ml位の水、お茶など)

手拭またはタオル (体操、汗拭き用)

* 動きやすい服装でお越しください。

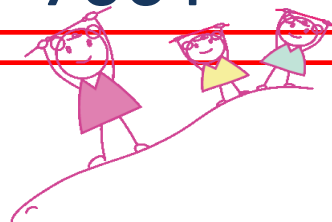
《教室に関してのお問い合わせ》

亘理町 健康推進課 TEL34-0524

亘理町社会福祉協議会 TEL34-7551

【実施主体】 ハピネス・ヘルスサポート

柴田郡川崎町青根温泉7-12 TEL0224-85-3535



心と身体をリフレッシュ

Lets! 野地体操教室

無理なく、楽しく、身体を動かし、日ごろの運動不足を解消しましょう!!

座ったままでもできる、ストレッチング、筋トシ、リズム体操などを専門の運動指導員がお伝えします。

地域の皆さんとお誘い合わせください!!

〈日 時〉 * 月曜日、または火曜日

午前9時30分～集合受付

10時～11時 教室実施

○9月28日、10月26日、11月24日

平成28年1月25日、2月22日

3月28日

〈会 場〉 * 野地集落センター

〈持ち物〉 * 水分 (500ml位の水、お茶など)

手拭またはタオル (体操、汗拭き用)

* 動きやすい服装でお越しください。

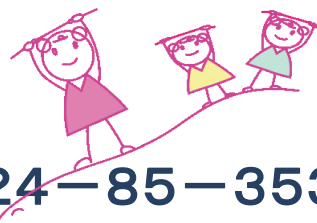
《教室に関してのお問い合わせ》

亘理町 健康推進課 TEL34-0524

亘理町社会福祉協議会 TEL34-7551

【実施主体】 ハピネス・ヘルスサポート

柴田郡川崎町青根温泉7-12 TEL0224-85-3535



心と身体をリフレッシュ

Lets! おおくま体操教室

無理なく、楽しく、身体を動かし、日ごろの運動不足を解消しましょう!!

座ったままでもできる、ストレッチング、筋トシ、リズム体操などを専門の運動指導員がお伝えします。

地域の皆さんとお誘い合わせください!!

〈日 時〉 * 水曜日

午後1時30分～集合受付

午後2時～3時 教室実施

○ 11月25日、12月9日、

平成28年1月13日、1月27日、

2月10日、24日、3月9日、23日

〈会 場〉 * 巨理町働く婦人の家

軽運動室等

〈持ち物〉 * 水分 (500ml位の水、お茶など)

室内シューズ、手拭またはタオル

(体操、汗拭き用)

* 動きやすい服装でお越しください。

《教室に関してのお問い合わせ》

巨理町 健康推進課 TEL34-0524

巨理町社会福祉協議会 TEL34-7551

【実施主体】 ハピネス・ヘルスサポート

柴田郡川崎町青根温泉7-12 TEL0224-85-3535

