

はつらつ体操教室

外は北風の吹く寒い季節でも、みんなで体を動かせば心も身体もほっこり。
教室では、バランスボールやダンベルなどを使った筋力トレーニングをはじめ、
ヨガ、ピラティス等のストレッチ体操を行います。
楽しく動いて、運動不足を解消し、とっておきの冬を過ごしましょう。

■日 程 (全8回)

令和8年	1月23日(金)
	1月30日(金)
	2月 6日(金)
	2月13日(金)
	2月20日(金)
	2月27日(金)
	3月 6日(金)
	3月13日(金)



- 時 間 午後2時～3時30分
- 会 場 桐生大学グリーンアリーナ（サブアリーナ）
- 対 象 者 65歳以上のみどり市民(なるべく全日程参加可能な方)
- 募集人数 20名（先着順 ただし、令和5・6年度に受講していない人を優先します。）
- 料 金 無料
- 服装・持ち物 動きやすい服装、室内用の運動靴、飲み物、タオル、着替え（必要な方）等
- 申 込 先 介護高齢課高齢福祉係 （0277）76-0974
- 申込み方法 電話でお申込みください。
※受付時間 8:30～17:15(土日祝日及び12月28日から1月3日を除く)
- 申込期間 令和7年12月 8日（月）から令和8年1月 8日（木）まで

※定員に達し次第、締切となります。

