健康増進室主催講習会



体力向上レッスン



昨年よりは、自粛生活から解放されたとはいえ、運動不足に悩んでいた方が多かったのではないでしょうか…
皆さんと教室に参加して、楽しく体を動かしてみませんか？

予約受付開始　レッスン2週間前　木曜日　午前10:00～

午前10:00～11:30

日程	テーマ
5月12日(木)	肩凝り予防
6月　9日(木)	代謝アップ筋トレ
7月14日(木)	全身の筋トレ
8月25日(木)	脚部筋力アップ

対象：健康増進室・歩行用プール安全講習受講登録済みの方
場所：2階多目的室2
定員：15名程度（事前申し込みが必要です）
受付：健康増進室受付にて
※講座は、健康増進室で受付、着替えを済ませ10時までに多目的室2にお越しください。
※当日の体調確認、マスク着用でご参加お願いいたします。
※講座と併用して3時間までは通常通りにご利用頂けます。

指定管理者：市原市社会福祉協議会