

大河原町

筋力アップ運動教室

当日受付：9：15

10.12 日 9：30 ～ 11：30

11. 9 日 9：30 ～ 11：30

健康運動指導士による

自宅でも継続できるストレッチ体操

継続できる筋力トレーニング実践指導

会場：大河原町中央公民館 大ホール

対象：大河原町民

定員：どちらも先着50名

持ち物：飲み物・タオル 服装：運動できる服装

駐車場：中央公民館第1・第2・第3駐車場

申し込み方法：電話 受付時間（8：30～17：00）

参加費無料

※傷害保険は、自らで加入下さい。

※総合体育館窓口での申し込みも可能です。

申し込み期間：9月1日～10月5日

主催：大河原町

受託者：株式会社フクシ・エンタープライズ **申し込み先**



ヒルズはねっこアリーナ

0224-53-1010

大河原町総合体育館 等スポーツ施設