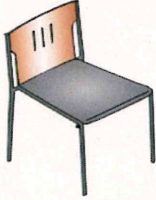


ワクワク智子先生のステップ教室！

座って筋トレ！楽しくステップ！



健康増進教室参加者大募集

有酸素運動を取り入れたステップ運動や椅子に座ったままできる筋肉トレーニングを行います

- 日 時 令和7年12月15日（月）
9：30受付開始
9：45開始予定（概ね2時間）
- 場 所 太田公民館 2階 大会議室
- 対 象 者 町内に在住・在勤・在学の方
- 参 加 費 無料
- 定 員 15名（申し込み順）
- 持ち物等 室内用運動靴、飲み物、タオルなど
※動きやすい服装でご参加ください
- 講 師 健康運動指導士 齋藤 智子 氏
- 申込方法 電話または直接、太田公民館まで
お申し込みください
- 申込期間 令和7年10月6日(月)～12月12日(金)
- 主 催 東吾妻町教育委員会社会教育課



【申し込み・問い合わせ先】

東吾妻町太田公民館

☎0279-68-2328

※電話は9:00～17:00（土日祝日を除く）