

2022年度健康増進教室

ゆったり体操

ゆったりとした体操・ストレッチ・筋トレ等を通して、
運動不足解消や生活習慣病等の予防・改善を目指します

- ◆対象者：どなたでも参加できます。
※介助の必要な人は介助者と参加してください。
- ◆定員：最大30名
- ◆実施日：水曜日・金曜日（年間16回）13時30分～1時間程度
- ◆場所：スポーツ交流センター アリーナ
- ◆準備物：室内シューズ・動きやすい服装
- ◆受講料：障害者手帳をお持ちの方は無料



開催日程 毎回13:30から	
6月1日(水)	6月24日(金)
7月6日(水)	7月29日(金)
8月5日(金)	8月31日(水)
9月7日(水)	10月5日(水)
11月30日(水)	12月2日(金)
1月11日(水)	1月27日(金)
2月3日(金)	2月22日(水)
3月1日(水)	3月17日(金)



お問い合わせ

スポーツ交流センターおりづる

電話:(082)425-6800 Eメール:oridsuru@hiroshima-wsc.jp

<実施担当> 富田・野村

《事前の申込不要です》

当日総合受付でチップを受け取って、アリーナに集合してください。13時30分までに集まってください。
※障がい手帳のない方は、施設利用料が必要です。