

北 部

健康体操教室

簡単で覚えやすい健康体操で
日頃の運動不足を解消してみませんか！

令和5年度 今年も開催します！

4月から毎月第二水曜日の午前に開催します

日時 第1回目 4月12日(水)午前10時～

第2回目以降の開催日は、下記のとおりです。

5月10日 6月14日 7月12日 8月9日 9月13日 10月4日

11月8日 12月13日 1月10日 2月14日 3月13日

毎月 第二水曜日 午前10時からです。※10月のみ第一水曜日

場所 北部公民館 3階大ホール

主催 講師：山形市健康づくり運動普及推進協議会5ブロック

内容 ・お顔と頭の体操・タオル体操・リズム体操・筋力アップ体操
・ダンベル体操・楽しく歌を歌う 等

服装 動きやすい服装、運動靴、飲み物、タオル、マスク

対象 成人（お気軽にご参加ください）

費用 無料 申込みは必要ありません。当日、直接会場へお越しください。

問い合わせ 北部公民館まで 電話623-9073