

令和8年度

はじめよう

続けよう

有酸素運動！



この教室は運動習慣定着事業の一環として開催しています。

< 講師 >



High-Five

健康運動指導士

杉浦 資史 (すぎうら もとし) 先生

4/27(月) 10/26(月)

5/18(月) 11/16(月)

6/22(月) 12/21(月)

7/27(月) 1/18(月)

8/17(月) 2/15(月)

9/28(月) 3/15(月)

< 会場 >

串本町立体育館

< 時間 >

13時30分～14時30分

< 定員 >

先着35人(各月)

飲み物、タオル、室内シューズ、
バスタオルかヨガマット(ストレッチ
で下に敷ける物)を忘れずに!!



お問い合わせ

串本町保健センター ☎ 0735-62-6206

1年分まとめてのお申し込みは受け付けておりません。

毎月、広報くしもと掲載の二次元コードを読み取りお申し込みください。

串本町

新宮・東牟婁 地域・職域推進協議会