

令和6年度


はじめよう

続けよう

有酸素運動！



< 講師 >

 High-Five

健康運動指導士

杉浦 資史 (すぎうら もとし) 先生

4/22(月)	10/28(月)
5/27(月)	11/25(月)
6/17(月)	12/16(月)
7/22(月)	1/20(月)
8/19(月)	2/17(月)
9/30(月)	3/17(月)

< 会場 >

串本町立体育館

< 時間 >

13時30分～14時30分

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、開催日の前週水曜日までに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