

令和7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

4/21(月)	10/27(月)
5/19(月)	11/17(月)
6/23(月)	12/15(月)
7/28(月)	1/19(月)
8/18(月)	2/16(月)
9/22(月)	3/16(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、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