

# 森林で カラダ元気教室

山楠公園で自然を感じながら、健康づくりに取り組みませんか？  
ご参加をお待ちしています。

令和6年

★10月29日(火) 9:45~12:00

★10月30日(水) 9:45~12:00

※内容は各日同じで、お一人様一回のみとなります。

\*対象者

川辺町在住の方

\*内容

血圧測定・コパン運動指導士による運動講座  
(ストレッチ・ヨガ・体幹トレーニング)・  
たっぷり野菜しっかり減塩のお弁当の提供  
(その場で召し上がっていただきます。)

\*場所

山楠公園 広場 ※雨天時は保健センター

\*持ち物

飲み物、タオル ※ヨガマットはこちらで準備します

\*申し込み期間

令和6年10月7日(月)~10月25日(金)

\*申し込み方法

平日の8時30分~17時15分に、保健センター窓口  
または電話(0574-53-2515)で受付します。

\*定員

先着20名(各日)

\*参加費

無料

動きやすい服装で  
お越しください

申し込みが  
必要です