## スリムアップセミナーでボディ改革してみませんか?

松田町では、70歳未満の方を対象に運動教室を実施しています。 1回のみの参加も可能です、気になる講座にぜひご参加ください!

	日時	内容	申込み期間
1	5月23日(金) 13:30~15:30	体力チェック	5月1日(木)~5月21日(水)
2	6月6日(金) 13:30~15:30	全身のストレッチ運動	6月2日(月)~6月5日(木)
3	8月8日(金) 13:30~15:30	背中にアタック! 上半身活躍運動	8月1日(金)~8月7日(木)
4	9月19日(金) 13:30~15:30	ポヨッとお腹にさよなら お腹周りすっきり体操	9月1日(月)~9月17日(水)
5	10月17日(金) 13:30~15:30	★特別回★ 身体とこころをすっきりヨガ	10月1日(水)~10月15日(水)
6	11月21日(金) 13:30~15:30	ヒップアップの秋! お尻鍛え〜る運動	11月4日(火)~11月19日(水)
7	12月12日(金) 13:30~15:30	下半身を使ってからだポカポカ たっぷり有酸素運動	12月1日(月)~12月10日(水)
8	1月16日(金) 13:30~15:30	全身のストレッチ 筋力アップ運動	1月5日(月)~1月14日(水)
9	2月13日(金) 13:30~15:30	体力チェック	2月2日(月)~2月12日(木)

【場 所】 健康福祉センター2階 機能訓練室

【講師】 健康運動指導士 高垣 茂子氏 ほか

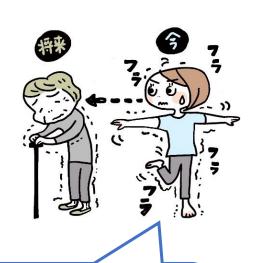
【対象】 町内在住の70歳未満の方(先着20人)

【持ち物】 筆記用具・タオル・飲み物・室内用運動靴

## 【問い合わせ・申込み】

健康福祉センター 0465-84-1195

松田町子育て健康課 0465-84-5544



いつまでも元気でいるためには、早めの準備が大切!

## スリムアップセミナーでボディ改革してみませんか?

松田町では、70歳未満の方を対象に運動教室を実施しています。 1回のみの参加も可能です、気になる講座にぜひご参加ください!

	日時	内容	申込み期間
1	5月23日(金) 13:30~15:30	体力チェック	5月1日(木)~5月21日(水)
2	6月6日(金) 13:30~15:30	全身のストレッチ運動	6月2日(月)~6月5日(木)
3	8月8日(金) 13:30~15:30	背中にアタック! 上半身活躍運動	8月1日(金)~8月7日(木)
4	9月19日(金) 13:30~15:30	ポヨッとお腹にさよなら お腹周りすっきり体操	9月1日(月)~9月17日(水)
5	10月17日(金) 13:30~15:30	★特別回★ 身体とこころをすっきりヨガ	10月1日(水)~10月15日(水)
6	11月21日(金) 13:30~15:30	ヒップアップの秋! お尻鍛え〜る運動	11月4日(火)~11月19日(水)
7	12月12日(金) 13:30~15:30	下半身を使ってからだポカポカ たっぷり有酸素運動	12月1日(月)~12月10日(水)
8	1月16日(金) 13:30~15:30	全身のストレッチ 筋力アップ運動	1月5日(月)~1月14日(水)
9	2月13日(金) 13:30~15:30	体力チェック	2月2日(月)~2月12日(木)

【場 所】 健康福祉センター2階 機能訓練室

【講師】 健康運動指導士 高垣 茂子氏 ほか

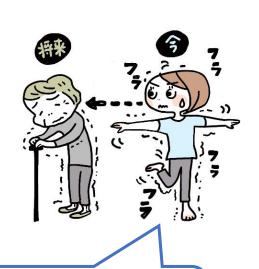
【対象】 町内在住の70歳未満の方(先着20人)

【持ち物】 筆記用具・タオル・飲み物・室内用運動靴

【問い合わせ・申込み】

健康福祉センター 0465-84-1195

松田町子育て健康課 0465-84-5544



いつまでも元気でいるためには、早めの準備が大切!