

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★ 身体とと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



いつまでも元気であるためには、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★ 身体とと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



いつまでも元気であるためには、早めの準備が大切！