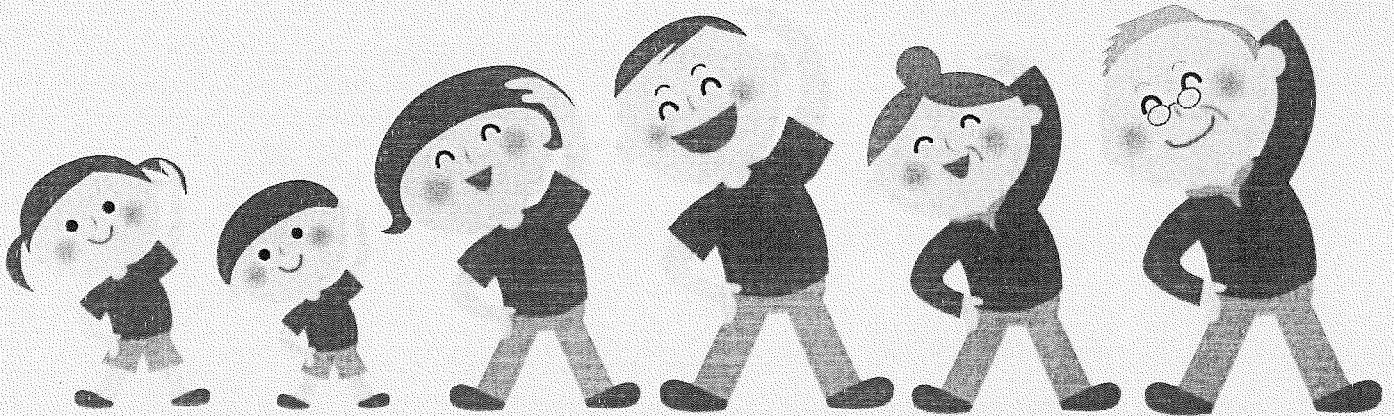


# はつらっリフレッシュ教室



有酸素運動・ストレッチ・筋力アップ運動を音楽に合わせて行います！

令和8年度 **日 程 金曜日 / 13:30~15:00**

5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
15日	5日	3日	7日	4日	2日	6日	4日	8日	5日	5日
	19日	17日	21日	18日	16日	20日	18日	22日	19日	19日

**場 所 / 総合保健施設 2F ほほえみホール**

**持ち物 / 飲み物、内履き、タオル など**

**参加料 / 無料(健康ポイント貯まいます)**

**講 師 / スポーツインストラクター 伊藤 淳子 氏**

**スポーツインストラクター 高橋 亜理紗 氏**

**申込み / 5月13日まで福祉課にご連絡ください**

問い合わせ先：真室川町福祉課健康係  
TEL0233-62-3436 FAX0233-64-1526