

筋力アップ 体操 床バージョン

床にマットを敷いていろんな運動をおこないます。
運動内容がイスバージョンよりちょっぴりハード。
定期的な運動が効果的♪参加をお待ちしています。

日 時

毎月 第1水曜日

13:30~14:30

令和7(2025)年度 実施日

4月	5月	6月	7月	8月	9月
2	7	4	2	休み	3
10月	11月	12月	1月	2月	3月
1	5	3	7	4	4

※ 昼12:00の時点で多治見市に気象警報が発令されているときは中止となります。

会 場

脇之島公民館 大ホール (多治見市脇之島町 6-31-3)

講 師

多治見市健康づくり推進員

持ち物

室内シューズ、飲み物、タオル、
ヨガマットまたはバスタオル

定 員

30名

申込み

半期ごとに申込要(先着順)
前期分は 3月4日(火)9:30受付開始

お問合せ

脇之島公民館 ☎ 0572-25-5611



講座・イベント情報
発信中!