

R7年度参加者募集!



若年者向け健康づくり教室

2039エクササイズ

若い頃から健康に関心を持ち、健康増進に取り組み、健康を意識した行動がとれるようになることは大事です。からだは毎日一生懸命活動をしています。今こそ自分のからだと心の状態をみつめて豊かな人生を送りましょう。

申し込み不要

対象者

20歳から39歳までの健康づくりを始めたい方
子育て中の方も大歓迎!

場所

鹿屋市保健相談センター 多目的ホール

内容

- ・心と身体の癒しのストレッチ
- ・初心者レベルの筋力トレーニング
- ・10分間ウォーキング
- ・リズムダンス など

準備するもの

飲み物、タオル、動きやすい服装

日時 10:00~11:30 (受付9:45から)

4月	8日(火)・15日(火)・22日(火)	10月	7日(火)・14日(火)・23日(木)・30日(木)
5月	1日(木)・8日(木)・13日(火)・22日(木)	11月	6日(木)・13日(木)・18日(火)・27日(木)
6月	3日(火)・12日(木)・17日(火)・24日(火)	12月	2日(火)・9日(火)・16日(火)
7月	1日(火)・8日(火)・14日(月)・29日(火)	1月	8日(木)・13日(火)・22日(木)・29日(木)
8月	5日(火)・12日(火)・19日(火)・27日(水)	2月	5日(木)・10日(火)・16日(月)・24日(火)
9月	2日(火)・11日(木)・16日(火)・30日(火)	3月	3日(火)・10日(火)・17日(火)・24日(火)

託児はありませんが、お子様連れでもOKです!

お問い合わせ ☎ 0994-41-2110