

スポーツ振興公社の

# 健康体操教室

火曜日

13:30~14:30

## かんたん体操

町立公民館 体育センター

ゆっくりな音楽に合わせてやさしいエアロビクス体操を行います。



月1回 火曜日

13:30~14:30

## ステップ台体操

町立公民館 体育センター

ステップ台を昇り降りすることで、足腰強化の運動を行います。



木曜日

10:30~11:30

## 座ってらくらく体操

町立公民館 小ホール

椅子を使って足腰に負担のかかりにくい運動を行います。



金曜日

13:30~14:30

## スクエアステップ体操

町立公民館 ストレッチルーム

四角のマスを歩きながら「脳トレ体操」をします。



- 参加費 1回100円
- 対象 18歳以上の方  
(会場にて随時受付)
- 持ち物 室内シューズ、タオル、水分補給ドリンク

お問合せは  
(公財)五戸町スポーツ振興公社  
TEL0178-62-2301