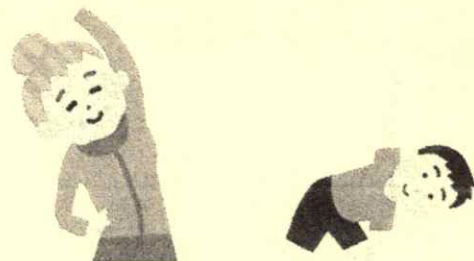


# 健康づくり教室

## みんなの

# フィットネス



日本健美操協会認定指導員が無理なくできる体力づくりを指導してくれます。

基礎代謝・体脂肪・血圧・内臓脂肪などの健康チェックもしています。

医師または保健師による健康相談もあります。

年齢は問いません。男性もふるってのご参加を！！

第1部か第2部いずれかへの申し込みとなります。

各回への定員は30名となっており、定員を超える申込みがあった場合は抽選とさせていただきますのでご了承ください。



日時：初回 令和7年4月4日（金）

毎週金曜日（月により回数が異なります）

第1部 午前 9時40分～10時40分

第2部 午前 11時00分～12時00分

医師または保健師による健康チェック・相談は

第1部 9時25分～9時40分

第2部 10時45分～11時00分

会費：2,500円（48回／令和7年4月～令和8年3月）

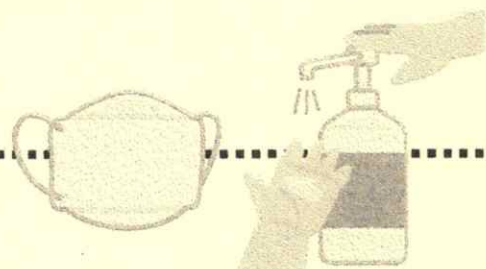
場所：桑園ふれあいセンター 大広間

中央区北7条西15丁目 TEL 621-3405

◎感染症等の影響により急遽中止となる場合がございます。

予めご了承ください。

◎運動しやすい服装でお越し下さい。



**事前申し込みが必要です**

令和7年4月4日（金）、11日（金）のいずれかの日に必ずお越しいただき参加申込をして下さい。

主催 桑園地区連合町内会  
共催 桑園地区連合女性会  
桑園地区社会福祉協議会