



令和7年度



さわやか体操教室のお知らせ

令和7年度の【さわやか体操教室】についてお知らせします。
教室は予約制で定員を設けております。お早めにお申込みください。

対 象 者:どなたでも参加可能

受付時間:10時～11時30分(定員40名程度)

※実施時間や場所は変更になる可能性があります。最新の情報は広報かわまたにてご確認ください。

講 師:快フィットネス研究所 安田 涼子先生

申込み先:保健福祉課健康増進係 (電話番号 566-2111)

持 ち 物:水分補給のための水・お茶等

参 加 費:無料

内 容:ストレッチをしたり、筋力アップの体操を行います。
先生とみなさんと楽しく体を動かしましょう。

体操教室日程

回	月 日	曜 日	会 場
第1回	令和7年 4月21日	月	保健センター
第2回	5月28日	水	
第3回	6月13日	金	
第4回	7月14日	月	
第5回	8月20日	水	
第6回	9月19日	金	
第7回	10月27日	月	
第8回	11月26日	水	
第9回	12月19日	金	
第10回	令和8年 1月19日	月	
第11回	2月25日	水	
第12回	3月27日	金	

問合せ先:保健福祉課健康増進係 566-2111(内線2252)