

こまめに運動をしていつまでもお達者に！

令和7年度 健康教室おたっしゅ

参加者募集！



【 会場日程 】

会場名	吉田地区交流センター	逢隈地区交流センター	荒浜地区交流センター	下茨田南集会所
開催日	毎月第1金曜日	毎月第2金曜日	毎月第3金曜日	毎月第4金曜日
時間	午前10時から 11時30分まで	午前10時から 11時30分まで	午前10時から 11時30分まで	午前10時から 11時30分まで
①	4月 4日(金)	4月11日(金)	4月18日(金)	4月25日(金)
②	5月 9日(金)	5月16日(金)	5月23日(金)	5月30日(金)
③	6月 6日(金)	6月13日(金)	6月20日(金)	6月27日(金)
④	7月 4日(金)	7月11日(金)	7月18日(金)	7月25日(金)
⑤	8月 1日(金)	8月 8日(金)	※ 8月22日(金)	※ 8月29日(金)
⑥	9月 5日(金)	9月12日(金)	9月19日(金)	9月26日(金)
⑦	10月 3日(金)	10月10日(金)	10月17日(金)	10月24日(金)
⑧	11月 7日(金)	11月14日(金)	11月21日(金)	11月28日(金)
⑨	12月 5日(金)	12月12日(金)	12月19日(金)	12月26日(金)
⑩	1月 9日(金)	1月16日(金)	1月23日(金)	1月30日(金)
⑪	2月 6日(金)	2月13日(金)	2月20日(金)	2月27日(金)
⑫	3月 6日(金)	3月13日(金)	※ 3月19日(木)	3月27日(金)

※祝日・お盆期間を除いて実施します。

【対象者】健康づくりに関心のある方

【持ち物】飲み物・タオル・運動靴(上履き)

【講師】インストラクター

【申込み】不要

【参加費】無料



【お問合せ先】亘理町地域包括支援センター

☎ 0223-34-1331