

＼ 運動不足を感じている方におすすめ！ /

ストレッチ&ゆるトレ教室



ご自宅でもできるストレッチや筋トレをお伝えします。
初心者の方でも安心して取り組める内容です。
無理なく体を動かして、元気な毎日を目指しましょう！



令和8年2月2日（月曜日）

【時間】 1回目 10:00～11:00

2回目 14:00～15:00

（どちらか一方をお選びください。）

【場所】 平川市役所第2庁舎 ふれあい交流室

【対象】 市内在住の20歳以上の方

【講師】 市スポーツ協会スタッフ

【定員】 各回30人

【参加費】 無料

【持ち物】 飲み物、タオル、ヨガマット（貸出無料）

※動きやすい服装でお越しください。内履きは不要です。

【その他】 人工関節が入っている方は、事前に医師へご相談ください。



【申込み・問合せ先】

平川市子育て健康課健康推進係

電話 0172-55-5819（直通）

WEB 申し込み
はこちら

