無理なく　楽しむ

やさしい運動講座



運動不足解消のための4回シリーズ！

対象　20歳以上の市民　　講師　市スポーツ協会スタッフ　　参加料 無料

1 無理なく楽しむ やさしいヨガ教室

定員30人

日時　令和9年 2月1日(月) 10:30～12:00

会場　平川市役所第2庁舎 ふれあい交流室



2 はじめてのゆる筋トレ

定員30人

日時　令和9年 2月8日(月) 10:30～12:00

会場　平川市役所第2庁舎 ふれあい交流室



3 初めてでも安心 やさしいマシン運動教室①

定員10人

日時　令和9年 2月15日(月) 10:00～11:00

会場　ひらかドーム トレーニングルーム



4 初めてでも安心 やさしいマシン運動教室②

定員10人

日時　令和9年 2月22日(月) 10:00～11:00

会場　ひらかドーム トレーニングルーム



持ち物

飲み物、タオル、上履き(2/15と2/22のみ)、
ヨガマット(2/1と2/8のみ、無料貸出あり)

申込期限　各講座開催日の1週間前まで

その他

- 全日程の参加も可能です。
- 動きやすい服装でお越しください。
- ヨガは裸足で行います。
- 人工関節が入っている方は、事前に主治医へご相談ください。

申込み・問合せ先

平川市役所 子育て健康課 健康推進係（10番窓口）

☎電話 44-1111（内線1253）／55-5819（直通）