

❖ ❖ ❖ 令和8年度からだスッキリ健幸運動講座実施内容一覧 ❖ ❖ ❖

受付時間：13時30分～

月 日	時 間	内 容
①令和8年10月23日(金)	午後2時 ～	ストレッチ&骨盤メンテナンス
②10月29日(木)★		ボディメイクエクササイズ
③11月4日(水)		デュークスウオーキング&チャクラ体操
④11月12日(木)		DISCO ダンスエクササイズ
⑤11月19日(木)★		筋力アップエクササイズ
⑥11月26日(木)		ストレッチ&骨盤メンテナンス
⑦12月3日(木)		ボディメイクエクササイズ
⑧12月8日(火)		デュークスウオーキング&チャクラ体操
⑨12月17日(木)★		筋力アップエクササイズ
⑩12月24日(木)		DISCO ダンスエクササイズ
⑪令和9年1月7日(木)	午後3時30分 [★健康講話実施予定]	ストレッチ&骨盤メンテナンス
⑫1月14日(木)		ボディメイクエクササイズ
⑬1月21日(木)★		デュークスウオーキング&チャクラ体操
⑭1月28日(木)		筋力アップエクササイズ
⑮2月1日(月)		DISCO ダンスエクササイズ
⑯2月12日(金)		ボディメイクエクササイズ

連絡先： 棚倉町健康福祉課 健康づくり係 ☎0247-33-7801（内線612） 担当者： 籬・芳賀