

プラスワン教室

「川棚町 生活習慣予防事業」



運動不足解消を目的として、

今の生活に「運動」をプラスワン！していこう！

20歳以上を対象に体力の衰えに備えて、体力に合った運動を続けていくことで体力の低下を抑えられます。

ご自身の健康づくりに向け、まずは運動の習慣をつけましょう！

【教室内容】健康講話、ストレッチ、筋力運動、エクササイズなど

令和4年9月7日より 水曜日 10:00～
毎週水曜日 1回約90分の教室です。

【場所】川棚町 中央公民館2階 講堂 他

【参加料】1回/300円

【申込方法】別紙参加申込書に記入後、以下に提出してください。

川棚町役場 健康推進課 健康増進係

もしくは

一般社団法人チューリップスポーツクラブ

メール info@tulipsc.com にご連絡いただければ申込書 PDF にてお渡しします。

★運動靴、タオル、飲み物をご用意ください。マスクも着用ください(運動時は外します)

※お車でお越しの方は、公会堂前駐車場をご利用ください。

※運動中の疾病、傷害等の応急処置は行いますが、その後の責任は負いかねますのでご了承ください。

運動中の怪我などはスポーツ保険の補償範囲内とします。

※貴重品の管理は各自でお願いいたします。

**どんな運動教室か一度「体験」してみたい！という方は、
下記にご記入の上、本チラシご持参のうえご来場下さい！**

体験無料！

◆体験希望 お名前

年齢