

令和7年度

ビギナー

健康塾



～健康づくりのためのヨガ・ピラティス体験～

桂川町では20歳～64歳女性の運動習慣のある人の割合が年々減少しています。桂川町では新規事業として「ビギナー健康塾」を開催します。最近、体を動かしていない方や何の運動をはじめたらよいか迷っている方、ぜひ一緒にヨガやピラティスの体験をしてみませんか？

対象：20歳～64歳の女性の方

定員：15名程度(先着順)

参加費無料！
託児あります☆

第1回

9月6日(土)

ヨガ

東島ツキミ 先生

第2回

12月6日(土)

ピラティス

金村真美 先生

〈時間〉

10時～11時30分

〈場所〉

総合福祉センター

ひまわりの里

多目的ホール

〈持参物〉

タオル、水分

動きやすい服装で

ご参加ください

1回のみ参加も可能です。

ご友人お誘いあわせの上、お申込みお待ちしております。

申込先 桂川町健康福祉課 健康推進係 ☎0948-65-0001