

すこやか体操教室

サピオ稲荷山で開催中

★令和6年4月～6月の日程★

時間は各日とも、午前9時30分～午前11時00分

☆4月4日（木）・15日（月）

☆5月2日（木）・20日（月）

☆6月6日（木）・17日（月）

※月曜日は初心者コースあり！

転倒骨折予防に！

1日だけの参加もOK！

すこやか体操普及指導員連絡会では、サピオ稲荷山の協力により「すこやか体操教室」を開催しています。“いつでも、どこでも、みんなで楽しく”をモットーにする「すこやか体操」で、皆さんも楽しみながら体を動かしてみませんか？

脳の活性化に！



会場

サピオ稲荷山 2階
稲荷山 1丁目 12番 3号 (Tel 04-2953-0577)

定員

20名（申込みが必要）定員になり次第締め切り

参加費

無料

内容

すこやか体操を中心に、簡単な手足の動きを取り入れた運動を行います

持ち物

運動できる服装、シューズ、飲み物、その他必要と思われる物
※ケガなどは個人の責任となります

申込み

狭山市健康づくり支援課（事務局）へ
電話 2956-8050
FAX 2959-3074

