# 令和7年度
# 専 門 運 動 指 導

身近にある運動器具（マット・ステップ台・バンドチューブ・ボール）を使うストレッチ、有酸素運動の教室を行います。

◆日 程 等

| 実施日 | 運動指導の内容 | 時間 |
|---|---|---|
| 9月9日（火） | マット、ステップ台 | 【受付・体調チェック】<br>午前9時30分～10時<br>【運動指導】<br>午前10時～11時30分 |
| 10月7日（火） | バンドチューブ、ボール | |

◆会　　場　　水府総合センター　2階　研修室（町田町 163 番地の1）

◆対　　象　　18 歳以上の市民

◆講　　師　　健康運動実践指導者　綿引　里紗　氏

◆定　　員　　25名（先着順）

◆参 加 料　　無料

◆持　ち物　　汗拭きタオル、運動靴

◆申込方法　　8月19日（火）午前 9 時より申し込み受付しますので、お電話または下記の QR コードにてご本人がお申し込みください。

初心者でも大丈夫！

運動を始めるきっかけに♪

【申込・問合せ先】
常陸太田市健康づくり推進課
☎0294-73-1212

（専門運動指導）