

## R 8年度 健康体操教室（八郷保健センター）

【講師】木村幸子先生

【会場】八郷保健センター 2階研修室

【時間】午前 10～11 時

【料金】無料

【持ち物】飲み物・タオル・動きやすい服装・マスク



※当日の体調確認をして、血圧測定をします。

体調がすぐれないと判断した場合、体操をご遠慮いただくことがあります。

筋トレコース 筋力の維持・向上を目指すコースです。	
回数	日程
第1回	5月19日（火）
第2回	5月26日（火）
第3回	6月2日（火）
第4回	6月16日（火）
第5回	7月7日（火）
第6回	7月14日（火）
第7回	8月4日（火）
第8回	8月25日（火）
第9回	9月8日（火）
第10回	9月15日（火）

体調不良等で欠席する場合は、八郷保健センターまでご連絡ください。

八郷保健センター 〒315-0116 石岡市柿岡 2750 TEL0299-43-6655  
月～金（祝日除く）午前 8:30～午後 5:15