

R8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。

ストレッチコース ゆったりとストレッチを行うコースです。	
回数	日程
第1回	10月6日(火)
第2回	10月27日(火)
第3回	11月17日(火)
第4回	11月24日(火)
第5回	12月15日(火)
第6回	1月5日(火)
第7回	1月12日(火)
第8回	1月19日(火)
第9回	2月9日(火)
第10回	2月16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