

身体を動かす機会を失っていませんか？

# 健康体操教室

～身体を鍛えて免疫力を高めましょう！！～

日程 : (全8回) 令和7(2025)年

1/7(火)、14(火)、22(水)、28(火)

2/4(火)、12(水)、18(火)、25(火)

時間 : 10:30～11:30

場所 : 美里町農村環境改善センター  
多目的ホール

費用 : 600円/1回

対象 : 一般

定員 : 20名

講師 : 美里町スイミングセンター館長 内山浩介

持ち物 : 運動に適した服装・シューズ・タオル・飲料・  
ヨガマット(ない方はこちらで用意します)

申込開始日 : 令和6年12月10日(火)9:00～

申込み受付は、スイミングセンター窓口または、お電話にて  
お願いいたします。

年始の受付開始は、令和7年1月7日(火)9:00～

火・水・木・金曜日の9:00～13:00となります！

美里町スイミングセンター

TEL 0229-25-3787、0229-58-2220