

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8(2026)年

1月6日、13日、20日、27日(毎週火曜)

2月3日、10日、17日、24日(毎週火曜)

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 : 770円(税込)/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7年12月9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(1月2月は冬期休館になります)。

年始の受付開始は、令和8年1月6日(火)より、
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