

小さな積み重ねが、未来につながる

ち り つ も

運動教室 (昼 の 部)



日程 (全5回)	7月8日 (水)
	7月22日 (水)
	8月5日 (水)
	8月26日 (水)
	9月9日 (水)
申込期限	7月6日 (月)

★時 間：午前9時30分から11時30分

★受 付：午前9時から

★会 場：プラザけやき 2階集団検診ホール

★対象者：75歳以下の菊川市民

★持ち物：筆記用具、飲み物、タオル

申込方法

・健康づくり課へ電話 (37-1175) または2次元コードから申込み →



注意事項

- ・欠席の場合は、担当課までご連絡下さい。
- ・対象年齢以上の方もご参加いただけますが、運動強度が「きつい」と感じる場合には、無理せずできる範囲で参加してください。

参加無料 要申込

初心者大歓迎

内容

自宅でできる
運動の紹介



効果的な運動
のコツの説明



ほかにも、簡単なウォーキングや自分にあった運動プランの計画など

小さな積み重ねが、未来につながる

ち り つ も

運動教室（夜の部）



日程 (全5回)	7月17日 (金)
	7月31日 (金)
	8月21日 (金)
	9月11日 (金)
	10月2日 (金)
申込期限	7月15日 (水)

★時 間：午後7時から9時

★受 付：午後6時30分から

★会 場：プラザけやき 2階集団検診ホール

★対象者：75歳以下の菊川市民

★持ち物：筆記用具、飲み物、タオル

申込方法

・健康づくり課へ電話（37-1175）または2次元コードから申込み →



注意事項

- ・欠席の場合は、担当課までご連絡下さい。
- ・対象年齢以上の方もご参加いただけますが、運動強度が「きつい」と感じる場合には、無理せずできる範囲で参加してください。

参加無料 要申込

初心者大歓迎

内容

自宅でできる
運動の紹介



効果的な運動
のコツの説明



ほかにも、簡単なウォーキングや自分にあった運動プランの計画など