



膝・腰痛改善教室のご案内

膝や腰痛の改善を目的に、運動教室を開催します。

運動の専門家による指導を受け、無理なく安全に実施できる運動教室です。

ぜひお気軽にご参加ください！

【教室のご紹介】

開催日	令和8年2月6日～3月27日 金曜日・全8回
実施時間	午後1時15分～2時00分 (受付時間:午後1時00分～1時15分)
内容	室内運動(ミニ栄養講座1回含む)
会場	スポーツアカデミー小矢部(埴生2-1:TEL 68-0558)
定員	20名(先着順。 <u>定員に達した時点で締め切ります</u>)
参加費	無料

〈参加条件〉 ①～③の全てに該当する人

①医師からの運動制限の指示を受けていない人

②期間中継続して教室に参加できる人

③今年度中にスポーツアカデミー小矢部の健康教室に参加していない人

※ 送迎はありません

〈申込方法〉 令和8年1月23日(金)まで

健康福祉課まで ☎67-8606 または 申し込みフォーム ➡

お申し込みをされた人に後日詳しい案内を送付します。



■ 申し込み・問い合わせ ■

小矢部市健康福祉課(総合保健福祉センター内)

TEL 67-8606