

開設20周年記念

とちぎ健康の森シニア運動教室

栃木SCTレーナーと一緒に**健康体操**を実践し、
「健康づくり」に挑戦してみませんか？

日時

1回目 平成29年10月26日(木) 13:30~14:30

受付 13:00~13:30

2回目 平成29年11月 8日(水) 13:30~14:30

受付 13:00~13:30

※内容は各回同じものになります。

場所

とちぎ健康の森1階 多目的フロア

講師

栃木サッカークラブ 森川 純子 日本体育協会公認フィットネストレーナー

対象者

一般県民

※60歳以上の方を対象としたものですが、年齢制限はございません。

どなたでもご参加いただけます。

定員

各回30名(申込先着順)

参加費

300円

持ち物

タオル・飲み物・参加費(300円)

服装

動きやすい服装

申込方法

電話または直接窓口まで

〒320-8503

栃木県宇都宮市駒生町3337-1

社会福祉法人とちぎ健康福祉協会 健康の森管理課

TEL028-623-5858

受付時間

火~土曜日 8:30~21:00

日・月曜日・祝日(月曜日が祝日の場合はその翌平日)・第4火曜日 8:30~17:00

