令和8年度鴻巣市健康体力づくり推進事業

ヘルスアップ教室

申込期間
7/27（月）～8/17（月）

ストレッチヨガ

有酸素運動

ストレッチ

ボール体操

ゆっくりプログラム

会場・日付

【総合体育館】コース	【コスモスアリーナ】コース
9/6（日）・13（日）・27（日）	10/1（木）・8（木）・22（木）

【時間】10：00～11：30（9：30受付開始）
1日目：ボール体操・ヨガ
2日目：ストレッチ・有酸素運動（ウォーキング）
3日目：簡単筋トレ・有酸素運動（エアロビクス）

※2コースのうちどちらかのコースを選び、お申込みください。

対象年齢

18歳以上の市内在住で医師からの運動制限を受けていない方

持ち物

運動しやすい服装
室内用運動靴
筆記用具
飲み物

定員

各会場
最大40人程度
※先着順となります

申込

7/27（月）9時から8/17（月）まで
- コスモスアリーナへの電話又は窓口受付　☎048-548-3112
- インターネットでの申込み（右の二次元コードより申し込みください。）

インターネットでのお申し込みはこちらから

【問い合わせ】　コスモスアリーナふきあげ
☎048-548-3112
※月・水～日曜日9時から21時まで（休館日：火曜日）

【担当】　鴻巣市健康づくり課（鴻巣市保健センター）
☎048-543-1561（直通）