

令和7年度

ビギナーズプログラム



ミズノウエルネス沼田の運動初心者向けプログラム！
今年こそ運動を始めようと思っている方、運動したいけれどもなかなか機会が無いと感じる方も、ぜひご参加ください！



【日 程】毎週金曜日 詳細日程は下記のとおり
【時 間】18時15分～19時15分
【受 付】18時00分～18時15分
【持ち物】動きやすい服装・室内運動シューズ・汗拭きタオル・飲み物
※定期的に医療機関を受診されている方は、主治医とご相談の上、お申込みください。

1 夏コース(7～9月)

7月 11日・18日・25日
8月 1日・8日・22日・29日
9月 5日・12日・19日
申込み期間：6月9日(月)～27日(金)

2 秋コース(10～12月)

10月 10日・17日・24日・31日
11月 7日・14日・21日・28日
12月 5日・12日
申込み期間：9月8日(月)～26日(金)

3 冬コース(1～3月)

1月 9日・16日・23日・30日
2月 6日・13日・20日・27日
3月 6日・13日
申込み期間：12月8日(月)～26日(金)



【申込み・問合せ先】

沼田市役所健康課保健係

TEL：0278-23-2111（内線3161）

二次元コードからも
お申し込みができます。→

