

回覧

沼田市保健推進員会主催

参加費
無料
事前申込

薄根地区



運動教室

今回は室内でできる筋トレやスローエアロビック等の運動
を実践します。動きやすい服装でお越してください。
皆で気持ちよく体を動かしましょう！

日時：令和6年 **10** 月 **11** 日（**金**）

午前10時～11時30分

場所：薄根地区コミュニティセンター2階

内容：①血圧測定

②運動講習

持ち物：上靴、タオル、飲み物

申込方法：沼田市役所健康課窓口または
電話23-2111（内線3168）

申込期間：10月4日（金）まで