

参加費無料

事前申込

回覧

沼田市保健推進員会主催

薄根地区運動教室

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ください。

皆で気持ちよく体を動かしましょう！



日 時 : 令和7年 **8** 月 **18** 日 (月)

午前9時30分～11時30分

場 所 : 薄根地区コミュニティセンター

内 容 : 血圧測定・運動講習

持 ち 物 : 上靴、タオル、飲み物

申込方法 : 沼田市役所健康課へ

TEL:23-2111 内線:3162

申込期間 : **8**月**8**日(金)まで