

# 運動教室のご案内

清田区役所3階 健康増進フロア

日頃なかなか時間がとれない「30~50代の方」におすすめ！  
もちろんすべての年代の方も大歓迎！  
運動習慣のきっかけづくりにしませんか

毎週 4月19日~3月21日

## 土曜日の運動教室

- ① ダンベル&ストレッチ  
10:30~11:20
- ② リズム♪エクササイズ  
14:00~14:50

- ◆ 定員:各回50名(当日先着)
- ◆ 参加は①②いずれか1つ

毎月 第二日曜日 5月11日~3月8日

## 日曜日の運動教室

- ① リフレッシュヨガ  
10:30~11:20
- ② 初めてのピラティス  
14:00~14:50

- ◆ 定員:各回40名(当日先着)
- ◆ 参加は①②いずれか1つ

## 火曜日の運動教室 4月8日~3月24日

- ① ころばん体操 **毎月 第二火曜日**
  - ② リズム体操 **毎月 第四火曜日**  
(ジョイフルタイム)  
いずれも13:30~15:00
- ◆ 定員:各回50名(当日先着)

地域健康づくり団体  
「清田Hi遊会」との共  
催です！



**対象** 区内にお住いの18歳以上の方

**参加費** 無料

**持ち物** 運動靴(土足禁止)、飲料水、汗拭きタオル  
※ 日曜日の運動教室にご参加の方はバスタオルもお持ちください

**場所** 清田区役所3階 健康増進フロア  
(清田区平岡1条1丁目)

### ご利用にあたって

- ◆ 開催日が祝日の場合は、休止します
- ◆ 各回30分前から受付を開始します
- ◆ 会場の都合などにより休止する場合があります
- ◆ 開催状況は区役所のホームページで確認できます→



**お問合せ** 清田区健康・子ども課 TEL 011-889-2049  
清田区役所2階12番窓口

