

気軽にはじめる健康づくり

# 問寒別運動教室

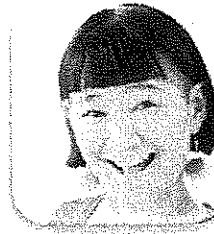
## Re:Body

## のご案内

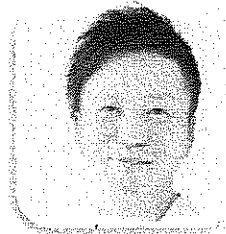
※教室は事前予約制です※

教室の1週間前までに電話かQRコード、メールからお申込みください。

10/20 (火)	椅子ヨガ 中島まなみ先生
11/17 (火)	バランスボール 中島まなみ先生 &河上耕希先生



中島まなみ先生

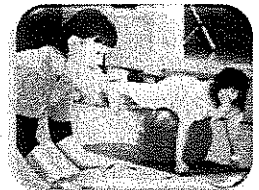


河上耕希先生

▼椅子ヨガ



▼バランスボール



場所: 問寒別生涯学習センター  
時間: 10:45~12:00

★バランスボールはレンタル代500円がかかります  
★託児ありますので、お子様連れでの参加も可能

☆フルピーポイントの対象事業です☆

フルピーポイントとは?

→集めることでごみ袋などと交換できる  
幌延町のポイントシールです。

問寒別運動教室では

最大10フルピーポイントゲット!



事前予約は  
こちらから!

☎: 5-1790 (保健福祉課保健グループ)

✉: [hoken@town.horonobe.lg.jp](mailto:hoken@town.horonobe.lg.jp)



メールの作成  
画面はこちら

## ★幌延運動教室 Re:Body★

場所: 保健センター  
時間: 19:00~20:30

★体力測定できます!

(身長、体重、血圧、  
握力、柔軟性)



9/15 (火)	バランスボール 中島まなみ先生 &河上耕希先生
10/20 (火)	
11/26 (木)	筋トレ 河上耕希先生
12/17 (木)	
1/26 (火)	マットヨガ 中島まなみ先生
2/25 (木)	

保健センターでは

毎月1回運動教室を

開催しています。

同様に事前予約をし、

ぜひ参加してください!