

第1回

といかん運動教室
リ ボディ

Re:Body

のご案内

会場：問寒別生涯学習センター

椅子ヨガ & マットヨガ



ゆっくりと全身を気持ちよく使います。
お気軽にご参加ください！

参加費無料

申込み



hoken@town.horonobe.lg.jp

問寒別運動教室参加希望と
記載の上、氏名・生年月日・
電話番号をお知らせください。

メールはこちらから➡



5-1790（保健福祉課 保健推進係）

- 教室前日までにお申込ください。
- 教室は事前予約制となっています。

9月8日(火)
10:45~12:00

第2回

といかん運動教室
リ ボディ

Re:Body

のご案内

会場：問寒別生涯学習センター

ストレッチーズ



特殊な布で体の動きをサポートします。
気持ちよくカラダを伸ばしましょう！

ストレッチーズレンタル料：200円

※ストレッチーズをお持ちの方は
レンタル料はかかりません

申込み



hoken@town.horonobe.lg.jp

問寒別運動教室参加希望と
記載の上、氏名・生年月日・
電話番号をお知らせください。

メールはこちらから➡



5-1790（保健福祉課 保健推進係）

- 教室前日までにお申込ください。
- 教室は事前予約制となっています。



10月23日(金)
10:45~12:00