

運動教室



予約制・先着順

定員
25名

脳トレやリズム体操を取り入れながら、自宅でできる運動のコツやポイント等を学びます。

日時

4月25日(金) 14:15~16:00
(受付14:00~)

※40~74歳の国民健康保険加入者対象(特定保健指導参加者優先)

※空きがあればその他の方も参加可。

会場

中央公民館 1階 体育室

※持ち物:ストレッチのための長めのタオル、飲み物、室内用シューズ

※ジャージ等の運動できる服装でお越しください。更衣室はありません。



申込みの前にお読みください

- 当日の血圧や体調により参加をお断りすることがあります。
- 国保年金課へ電話か電子申請でお申し込みください。

講師

健康運動指導士

中村 真奈子 先生

OLからエアロビクスインストラクターに転身され、2007年に株式会社マナウエイを設立。若手インストラクターの養成だけでなく、「笑い与健康」をモットーに官公庁、自治体主催の健康運動指導や介護予防教室、企業セミナーなど幅広くご活躍されています。



【申込み・問合せ】

新座市役所 国保年金課 保健事業係

☎048-424-4853 (平日8:30~17:00)

電子申請はこちら

