

2022 健康チャレンジ教室

【東公民館】

- ・ 4月6日(水) ・ 5月11日(水)
- ・ 6月1日(水) ・ 7月6日(水)
- ・ 8月10日(水) ・ 9月7日(水)
- ・ 10月5日(水) ・ 11月2日(水)
- ・ 12月7日(水) ・ 1月4日(水)
- ・ 2月1日(水) ・ 3月1日(水)

☆午前10時30分～11時30分☆

【総合福祉会館】

- ・ 4月7日(木) ・ 5月12日(木)
- ・ 6月2日(木) ・ 7月7日(木)
- ・ 8月4日(木) ・ 9月1日(木)
- ・ 10月6日(木) ・ 11月10日(木)
- ・ 12月1日(木) ・ 1月5日(木)
- ・ 2月2日(木) ・ 3月2日(木)

☆午前10時30分～11時30分☆

※会場はいきいき談話室になります

【上川淵公民館】

- ・ 4月15日(金) ・ 5月20日(金)
- ・ 6月17日(金) ・ 7月15日(金)
- ・ 8月19日(金) ・ 9月16日(金)
- ・ 10月21日(金) ・ 11月18日(金)
- ・ 12月16日(金) ・ 1月20日(金)
- ・ 2月17日(金) ・ 3月17日(金)

☆午前10時30分～11時30分☆



無料

【南橋公民館】

- ・ 4月26日(火) ・ 5月31日(火)
- ・ 6月28日(火) ・ 7月26日(火)
- ・ 8月23日(火) ・ 9月27日(火)
- ・ 10月25日(火) ・ 11月22日(火)
- ・ 12月27日(火) ・ 1月24日(火)
- ・ 2月28日(火) ・ 3月28日(火)

★午後2時00分～3時00分★

【永明公民館】

- ・ 4月19日(火) ・ 5月17日(火)
- ・ 6月21日(火) ・ 7月12日(火)
- ・ 8月16日(火) ・ 9月13日(火)
- ・ 10月18日(火) ・ 11月15日(火)
- ・ 12月20日(火) ・ 1月17日(火)
- ・ 2月21日(火) ・ 3月14日(火)

★午後2時00分～3時00分★

内容：健やかな生活を営むための筋力・持久力
柔軟性・調整力などを向上させ、市民の
みなさんの健康づくりを図るもの。

★ストレッチ ★ウォーキング ★ボール など
※予定や会場が変更になるかもしれませんので、ご了承下さい。

問い合わせ

公益財団法人 前橋市まちづくり公社

ヤマト市民体育館前橋 027-265-0900