

令和4年度健康チャレンジ教室（東地区）開催要項

- 1 趣 旨 市民のみなさんが、気軽に運動に参加できる環境を推進し、市民のみなさんと協働で健康運動を展開する。
- 2 主 催 公益財団法人 前橋市まちづくり公社
- 3 期 日 2022年 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)
2023年 1月 4日(水)・ 2月 1日(水)・ 3月 1日(水)
- 4 時 間 10時30分～11時30分 1時間
- 5 会 場 東公民館 ホール
- 6 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。
- 7 指 導 者 市民体育館職員
- 8 参加対象 近隣の方
- 9 定 員 20人
- 10 参加経費 無 料
- 11 参加方法 開催日に直接会場にお越しください。
- 12 問い合わせ 前橋市まちづくり公社(ヤマト市民体育館前橋)
〒371-0816 前橋市上佐鳥町460-7
電話 (027)265-0900 FAX (027)265-0027