令和８年度　大石田町健康増進事業

初めてでも安心♪無理なくできる

サーキットトレーニング教室

サーキットトレーニングとは、いくつかの運動を組み合わせて全身をバランスよく身体を動かし、筋力・持久力・柔軟性など健康な生活を送るために必要な体力づくりのことです。

参加費無料



「運動は久しぶり…」「体力が落ちてきた…」
「健康のために無理なく運動を始めたい」
「いつまでも元気で歩ける身体でいたい」

💡そんな方におすすめの教室です💡

◆日　時：令和８年１２月９日（水）１０：００～１１：００

◆講　師：健康運動指導士　大山史子　氏

◆場　所：大石田町保健センター（虹のプラザ内）

◆対　象：20 歳以上の町民

おおいしだ
健康づくり
ポイント
事業対象

◆持ち物：タオル、飲み物、室内用の運動靴（なくても可）

※動きやすい服装でご参加ください。

※受講中のけが等については、各自で対応してくださるようお願いいたします。

◆申込み方法：下記連絡先に電話または窓口にてお申し込みください。

《先着２５名》　締切：１２月４日（金）まで

【申込み・問合せ】大石田町保健福祉課保健衛生グループ
TEL:35－2111(内線169)