

令和8年度 前期

キレイ☆UP運動教室

～しなやかな身体目指しませんか？～

講師 運動トレーナー
本吉 久子 先生

※うつぶせになることがあるので
妊娠中のご利用はできません

- 対象者：大竹市在住の20歳代～50歳代の女性
- 時間：10時30分～11時30分（10時15分～受付開始）
- 場所：にじいろこども園 2階 多目的ホール
- 参加費：20円/回（保険料含む）

持参物

- 運動のできる服装
- 運動靴（室内用）
- 飲み物
- タオル

託児について

託児利用者のみ要予約（定員：4名）

- ・お子様1人につき20円。
- ・おおむね生後4か月以上で首が座っている児が対象。
- ・託児に必要な物の持参をお願いします。（飲み物・おむつ等）
- ・キャンセルは当日の9時までに必ず連絡をお願いします。

| 前 期 日 程 | | 今月のテーマ・ポイント |
|---------|----------------|---------------------------|
| R8年4月 | 15日（水） | 全身ストレッチ～夏に向けての身体づくりスタート！～ |
| 5月 | 13日（水）・27日（水）🍎 | 引き締まった背中・おなか ① |
| 6月 | 10日（水）・24日（水） | 二の腕・下半身 |
| 7月 | 8日（水）・29日（水） | 引き締まった背中・おなか ② |
| 8月 | 5日（水）・19日（水） | 冷え・むくみ改善 |
| 9月 | 2日（水） | 全身ストレッチ～夏の疲れを取ろう！～ |



の印のある日は、大竹市役所3階大会議室で行いますので、ご注意ください。

託児申し込み・問い合わせ先 保健医療課健康相談電話 0827-59-2155