

令和7年度 北会津保健センター主催事業「ワンコインあづまらんしょ」

実施日	内容	実施日	内容
4/16(水)	名称:スクエアステップ 講師:社協職員		
5/14(水)	名称:ズンバ 講師:TSU♥YA氏	5/23(金)	名称:健康レクリエーション 講師:社協職員
6/11(水)	名称:ピラティス 講師:宮森美智子氏	6/20(金)	名称:健康マージャン 講師:社協職員
7/16(水)	名称:レク・ダンス 講師:橋本博子氏	7/25(金)	名称:スクエアステップ 講師:社協職員
8/20(水)	名称:ピラティス 講師:宮森美智子氏	8/29(金)	名称:健康レクリエーション 講師:社協職員
9/3(水)	名称:レク・ダンス 講師:橋本博子氏	9/26(金)	名称:健康マージャン 講師:社協職員
10/15(水)	名称:ヨガ 講師:TSU♥YA氏	10/24(金)	名称:スクエアステップ 講師:社協職員
11/12(水)	名称:簡単エアロとストレッチ 講師:宮森美智子氏	11/21(金)	名称:健康レクリエーション 講師:社協職員
12/3(水)	名称:セルフ指圧で健康習慣① 講師:不波翔太氏	12/12(金)	名称:健康マージャン 講師:社協職員
1/14(水)	名称:セルフ指圧で健康習慣② 講師:不波翔太氏	1/30(金)	名称:スクエアステップ 講師:社協職員
2/11(水)	名称:セルフ指圧で健康習慣③ 講師:不波翔太氏	2/20(金)	名称:健康レクリエーション 講師:社協職員
3/11(水)	名称:ピラティス 講師:宮森美智子氏	3/27(金)	名称:健康マージャン 講師:社協職員

1・講座料 ワンコイン(500円)です。※保険料・入浴券込

3・募集定員 1回あたり20名程度とします。

☆時間:13:30~15:00 ☆場所:北会津保健センター他

☆日程、内容の変更または中止になる場合があります。

★3日前までに電話連絡をお願いいたします。Tel0242-58-0031

※確定ではなので事前に問い合わせください。