



ピラティス教室開催!!

村では、壮年期からの健康づくりと生活習慣病の予防、健康の保持・増進を目的に「ピラティス教室」を開催します。

今回募集

夏コース(計3回)

6/10 (火)

6/24 (火)

7/8 (火)

19時~20時

※秋コース・冬コースについては、
随時、広報にしごう、InfoCanal
で参加募集のお知らせをします。

秋コース

9/16 (火)

9/30 (火)

10/14 (火)

10時~11時

冬コース

11/11 (火)

11/25 (火)

12/9 (火)

10時~11時

場 所	西郷村保健福祉センター（大字小田倉字上川向76-1）
対 象 者	40歳以上で西郷村民の方
定 員	20名程度（申し込み順）
申込期間	令和7年5月20日(火)から5月26日(月) 8時30分~17時15分 ※土日を除く
申込方法	電話(0248-25-1115) または健康推進課(保健福祉センター内)窓口
持 ち 物	ヨガマットまたは大判のバスタオル、飲み物
そ の 他	ピラティス教室は計3回1コースです。

参加費
400円



講師

かねこクリニック・健康増進施設
ウェルネスジムKANAHARA
理学療法士等