

「歩行浴」

で楽しく、身体の健康維持や
スタイル維持、メタボ予防などなど

「無理しない楽々、健康づくり教室」

開催中!!

2023年 11月以降の開催スケジュール

■11月健康づくり教室のお知らせ

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

の日に「19:00～19:50」開催

■12月健康づくり教室のお知らせ

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

の日に「19:00～19:50」開催

■1月健康づくり教室のお知らせ

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
3	8	9	10	11	12	13
10	15	16	17	18	19	20
17	22	23	24	25	26	27
24	29	30	31			

の日に「19:00～19:50」開催

2024年

■2月健康づくり教室のお知らせ

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

の日に「19:00～19:50」開催

■3月健康づくり教室のお知らせ

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

の日に「19:00～19:50」開催



- ・参加対象：30歳～60歳までの方(定員に限りがあります)男女問いません
※川棚町民の方を対象に募集致します。
- ・参加料金：レッスン料は無料です!!
※ただし別途、入館料が必要です。
- ・開催時間：19時～19時50分(上記スケジュールにて)



しおさいの湯フロントで受付を行っております。
詳しくはお問合せください（電話 0956-82-6868）