

令和7年度リズムウォーキング教室日程

4月21日(月)	5月19日(月)	6月16日(月)	7月14日(月)
8月18日(月)	9月8日(月)	10月20日(月)	11月17日(月)
12月15日(月)	令和8年1月19日(月)	令和8年2月16日(月)	令和8年3月16日(月)

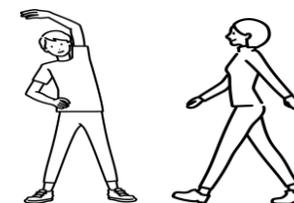
【対象者】 身体活動が他者の見守り・支援なしにできる方

【時間】 10:00~11:00

*参加の前に、体調確認と血圧測定を行います。

※運動のできる服装で、室内シューズと水分補給用の飲み物を持参ください。

※毎月1回実施していますが、講師の都合や天候等の理由で中止になることもあります。



実施の状況については、町ホームページで確認できます。

町ホームページ：ホーム > 健康・福祉 > 健康・医療 > 健康づくり > リズムウォーキングについて

<https://www.town.mimata.lg.jp/contents/1181.html>

三股町健康管理センター
三股町樺山3902番地2
(三股中学校グラウンド北東斜め向)
☎ 52-8481 fax 52-1056
メール：kenko-k@town.mimata.lg.jp

町ホームページ
リズムウォーキング

