

令和8年度

春夏秋冬 健康チャレンジ！プロジェクト

秋のいきいき運動教室

原村の紅葉を堪能しつつ…健康的に歩こう

【日時】 10月24日（土）

【時間】 午前9時45分～午前11時30分
（受付開始：午前9時30分～）

【会場】 ハヶ岳自然文化園内
*雨天：原村社会体育館

【講師】 健康運動指導士 水野 綾子 先生

【内容】 効果的なウォーキング法

【持ち物】 運動靴、飲み物、帽子、タオル、筆記用具

※雨天時：室内用運動靴、ヨガマットまたはバスタオルを追加でお持ちください。

*当日は動きやすい服装でお越しください。
*お子さんは、保護者の同伴が必要です。
*健康管理や事故には十分注意しましょう。

参加を希望される方は、10月21日（水）までに
電話または二次元コードよりお申し込みください。

問・申し込み TEL0266-75-0228

申込二次元コード⇒



次回

『冬のぽかぽか運動教室』

令和9年2月6日（土）午前9時45分～

主催：原村・原村地域包括医療推進協議会