

令和6年鴻巣市健康体カづくり推進事業

ヘルスアップ教室



筋カトレーニング



マットストレッチヨガ



リズム体操



エアロビクス



栄養講話

★対象

市内在住で主治医から運動制限がない方

★会場

総合体育館・コスモスアリーナふきあげ

★定員

各会場 40 名（先着順）

★申込み

コスモスアリーナふきあげ窓口に直接来所または電話（048-548-3112）予約システムからの予約も可能です。下記QRコードより申し込みください。

★日程

全10回（5月～3月、8月を除く） 10時～11時30分

申込期間

4/19（金）

～ 5/6（月）

	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
総合体育館	11日	8日	6日	7日	12日★	9日	7日	18日	8日 22日	
コスモスアリーナ	25日	29日	27日	21日	5日	30日	21日	25日	1日	1日

★は日にちが変更になる場合がございます。

ヘルスアップ教室についてのお問い合わせ

鴻巣保健センター 048-543-1561

インターネット申し込みはこちらから →

コスモスアリーナふきあげホームページ
からもご確認いただけます

<https://cosmos-arena.com/>

