

きやまスロージョギング® 教室 第2クール参加者募集

問 まちづくり課 国スポ・全障スポ推進室 文化・スポーツ係 ☎ 92-7935

スロージョギング®を通して楽しく運動し、体力アップ&シェイプアップ!生活習慣病にならない健康な体を作りませんか?

- ▽内容 毎週2回、多目的グラウンドの周回コースを各自の体力に合わせて、楽しくお喋りしながらスロージョギング®をします。
※当教室は健康ポイント対象事業です。
参加毎に10ポイント付与!きのくにカードポイントに交換できます!(※40歳以上対象)
- ▽日時 令和7年1月10日(金)~3月17日(月)の毎週月・金曜日計19回
午後4時~5時(雨天時は総合体育館で開催します)
- ▽集合場所 申込時にご案内します。
- ▽参加費 無料
- ▽対象者 小学生以上の方ならどなたでもご参加いただけます。
(通院中の方は、主治医の許可を得たうえでご参加ください)
- ▽定員 60名程度
- ▽指導 スロージョギング協会及び町職員の協会資格認定者
- ▽申込方法 役場2階まちづくり課で申し込みいただくか、電話で申し込みください。
※電話で申し込みの場合は、「氏名・生年月日・住所・連絡先」をお伝えください。
後日、日程表等を郵送いたします。



健康・スポーツ教室 第4期のご案内

問申 基山町総合体育館 ☎ 92-2822

基山町総合体育館指定管理者の自主事業として、令和7年1月~3月に健康体操、ヨガ、美Bodyピラティス、ZUMBAなどの「第4期健康・スポーツ教室」を開催します。

参加希望の方は基山町総合体育館の受付でお申込みください。

▽受付開始 12月17日(火) 午前9時から

※詳しくはホームページをご確認ください



ホームページ



外壁塗装は、K P Cリフォームにお任せください!!

※キッチン・お風呂・オール電化などその他のリフォームもお気軽にご相談ください!!

佐賀県知事許可(般-28)第11698号

株式会社九州PFIクリエイト

三養基郡みやき町大字白壁5101番地 TEL:0942-81-6510 URL:http://kpc-inv.co.jp



有料広告