

運動不足かも…  
筋肉が衰えた…



# 空いた時間で♪ 筋力アップ運動教室

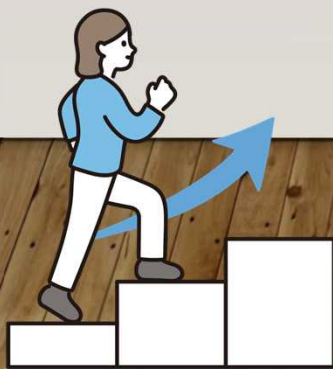
締切  
間近

東根市では、市内のスポーツクラブを利用し、自分の空いた時間に参加できる運動教室（個別教室）を開催します。継続して取り組むことができる運動を学び、生活習慣を改善してみませんか。

- 対象 令和8年1月1日時点で40歳～64歳の市内在住の人
- 定員 40人程度（申し込み多数の場合は抽選となります）
- 期日 令和8年1月～2月（2か月で6回）
- 場所 セントラルフィットネスクラブ東根
- 参加料 1,500円（ケガ等に備える保険はご自身で対応ください）
- 申込方法 電話または右の二次元コードよりお申込みください。
- 持ちもの 運動できる服装・上履き・タオル・飲み物・着替えなど



●申込締切 **令和7年12月15日（月）午後6時30分まで**



＜申込・問い合わせ先＞

東根市健康推進課 保健係（さくらんぼタントクルセンター内）

☎0237-43-1201

0237-43-1202