

体操ではだのを元気に♪

さわやかマスター

体操普及ボランティア養成講座

市民体操 「はだのさわやか体操」 を地域で広めながら
健康づくりに取り組むボランティアです。

日程

令和6年 7/2 (火) 9 (火) 16 (火)

※原則、全日程参加可能な方が対象です。

時間

10:00~12:00

会場

本町公民館 2階 多目的ホール

定員

20人 (普及活動に関心のある方)

内容

はだのさわやか体操など

持ち物

動きやすい服装・室内履き
タオル・飲み物・筆記用具



健康で美しく

素敵な仲間づくり

気軽に楽しく

地域ぐるみの健康づくり

さわやか体操
動画はこちら



お問い合わせ・お申込み 秦野市健康づくり課 82-9603 (直通)

