

20代、30代のための

託児もあきます

からだサポート教室 参加者募集!

20～30歳代の方を対象に、健康づくりのための教室を開催します。
自分のからだ、家族の健康について考えてみませんか？



① 6月6日(水) 10:00～12:00頃(受付 9:40～)

『心の健康科学～人間関係、育児、仕事…聞いて話してストレス解消!～』

『きれいな姿勢を目指して!～足腰の筋肉をのぼそう～』

あなたの姿勢は
大丈夫?

② 6月20日(水) 10:00～12:00頃(受付 9:40～)

『今日からできる!和食活用術😊』

『簡単筋トレ!～ヒップアップトレーニング～』

寝ながらできる!

③ 7月11日(水) 10:00～12:00頃(受付 9:40～)

『虫歯だけじゃない!お口とからだのこと』

『きれいのためのシェイプアップ術!』

若くても歯周病に
なる!?

④ 7月18日(水) 10:00～12:00頃(受付 9:40～)

『野菜を食べよう～群馬の郷土料理～(試食付き)』

『サーキットで体力アップ!筋力アップ!』

脂肪燃焼にも
効果あり!

対象者 榛東村に住所がある、おおむね20～30歳代の男女

定員 20人(託児は10人まで)

※定員を超えた場合は、抽選になります。

会場 榛東村保健相談センター

参加費 無料

持ち物 筆記用具・室内用運動靴・タオル・飲み物

※動きやすい服装でお越し下さい。



申込み

メールでお申込み下さい。
(メールが難しい方は電話または直接お申込み下さい。)

○申込み先…榛東村保健相談センター

メール: hoken-c@vill.shinto.gunma.jp

TEL: 0279-70-8052

○締め切り…**5月30日(水)まで**

※メールの件名に『教室申込』、本文に『①氏名(ふりがな)
②生年月日 ③託児の有無・人数・月齢
④連絡のとれる電話番号 ⑤出られない日の有無』
を入力してお申込み下さい。

※抽選になった場合、抽選の結果をご連絡させていただきます。

※抽選になった場合、4日間出られる方を優先させていただきます。

