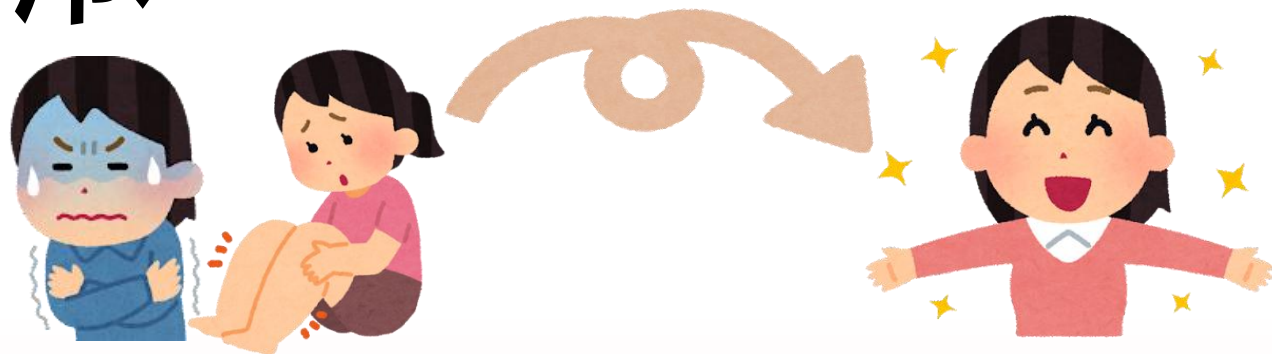


月曜日 3回コース 無料！

託児あり(要予約)  
対象:未就学児

# 冷えむくみスツキリ教室



青竹を使ったエクササイズで冷えやむくみをスツキリしましょう♪

| 申込開始 | 2025年度 教室日程 |       |       |       |
|------|-------------|-------|-------|-------|
| 9／5  | 9月教室        | 9／22  | 9／29  | 10／ 6 |
| 12／5 | 12月教室       | 12／15 | 12／22 | 1／19  |

○ 対 象 :18歳以上の苫小牧市民で医師による運動制限のない方

○ 時 間 :14:00～14:45(13:30から受付開始)

○ 定 員 :12名(予約制)

○ 持 ち 物 :上靴(運動靴)、タオル、飲み物、動きやすい服装

※ 2回目以降の参加はキャンセル待ちとなります。

キャンセル待ちの方は、申込開始の翌日以降にお電話ください。抽選により決定します。

※ 運動開始前に体調確認を実施し、結果によっては安全のために見学をしていただく場合があります。

※ 日程等が変更となる場合があります。最新情報は「広報とまこまい」「ハスカッププラザ ホームページ」をご覧ください。

お問合せ・ご予約 一般財団法人ハスカッププラザ 苫小牧市保健センター

**0144-35-2800**(受付時間 平日9:00～16:30)