

月曜日 6回コース 無料！

託児あり(要予約)
対象:未就学児



70歳からの運動教室

70歳を過ぎると、体力や足腰の筋力が低下しやすくなります。
将来の寝たきり防止のため 運動を始めましょう！

申込開始		2025年度 教室日程		
4/11	4月教室	4/21	4/28	5/12
		5/19	5/26	6/ 2
1/16	1月教室	1/26	2/ 2	2/ 9
		2/16	3/ 2	3/ 9

○ 対 象 : 70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 : 10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)