

体験1回無料!

無理なく続けられるストレッチ♪  
硬くなった体をほぐしましょう

けんこう  
健幸倶楽部



健幸倶楽部は、「ストレッチとエクササイズ」を取り入れた運動サークルです。  
興味のある方はお気軽に遊びにきてください!

これまで肩こりや、膝、腰の痛みで悩んできたけど、始めてからは体が楽になり、夜もぐっすり眠れるようになりました!」50代

「夜のサークルなので仕事をしながらでも続けられます!みんなから「姿勢が良くなった」と言われるのでこれからも続けたいです」60代



場所: テオトル 多目的ホール  
時間: 午後7時30分~8時45分  
講師: <sup>うめもと</sup>梅本 <sup>せいこ</sup>世井子 先生

会費 月1,500円

持ち物 運動できる服装でお越しください。

- フェイスタオル●内履き●水分補給できる物
- マイチャレポイントカードをお持ちの方は、ご持参ください。

1回の参加につきマイチャレポイント  
10Pプレゼント♪



| 令和8年度 活 動 日 |             |              |
|-------------|-------------|--------------|
| 4           | ※21 (第3火曜日) | 28           |
| 5           | 12          | 26           |
| 6           | 9           | 23           |
| 7           | ※7 (第1火曜日)  | 28           |
| 8           | ※4 (第1火曜日)  | 25           |
| 9           | ※15 (第3火曜日) | ※29 (第5火曜日)  |
| 10          | 13          | ※27 (福祉センター) |
| 11          | 10          | 24           |
| 12          | 8           | 22           |
| 1           | 12          | 26           |
| 2           | 9           | ※16 (第3火曜日)  |
| 3           | 9           | 23           |

原則として第2・4火曜日開催ですが、  
※4/21、7/7、8/4、9/15、9/29、  
2/16はお盆、年末、祝日等のため変更  
しています。

※10/27は「福祉センター」子供広場で  
行います。

無料体験申込みの方はお電話または二次元コードよりご連絡ください!

事務局: 三川町役場 健康福祉課 健康係

☎ 35-7033

