

2026年度

隣組回覧

そろそろ運動をはじめたい方へ

インターバル

速歩教室

お手軽コース

～短期集中!都度参加OK!の1ヶ月集中講座～

9/6(日)	9:00～10:30	「疲れにくいカラダは姿勢から」 内容：姿勢や歩き方について
9/13(日)	9:00～10:30	「楽しく動いてちゃんと効く!スポーツレク」 内容：レクリエーション
9/20(日)	9:00～10:30	「落ちてきた筋力を取り戻す!動けるカラダ作り」 内容：筋トレ・ストレッチ
9/27(日)	9:00～10:30	「今日から準備する、長く動ける脚づくり」 内容：インターバル速歩

日 時 9/6(日)、13(日)、20(日)、27(日)
9:00～10:30

場 所 木祖村社会体育館

対 象 運動をはじめてみたい20歳以上の村民
都度参加OK!全日程参加出来なくても大丈夫です

参加費 1回300円(ヘルス&エコポイント1P付与)

持ち物 上履き、飲み物、タオルなど



申し込み
お問い合わせ

木祖村役場 住民福祉課
保健係 神田・郷津
0264-36-2001



電子申請はこちらの
QRコードから!

申込み締めきり 9/2(水)
電話または電子申請にてお願いします。