

心身ともに 元気に！

石橋記念公園 健康づくり教室のご案内



たくさんのご参加
お待ちしております。



健康づくり教室年間予定表（詳細についてはホームページに掲載）

太極拳教室	御門横芝生広場	□受講料 500円
	毎週日曜日 8：30～9：30	
太極拳 特別講習会	御門横芝生広場	□受講料 1000円
	年4回実施	
健康体操	御門横芝生広場	□受講料 500円
	毎月2回日曜日実施10：00～11：00	
ウォーキング教室	石橋公園広場周辺	□受講料 500円
	年6回実施（5・7・9・11・1・3月）	
ヨガ&ストレッチ教室	御門横芝生広場	□受講料 1000円
	年6回実施（5・7・9・11・1・3月）	
健康測定会 （骨密度）	石橋記念館	□測定料 500円
	年3回実施	
健康測定会 （インボディ）	石橋記念館	□測定料 500円
	年3回実施	

