

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。

～みなさまの健康づくりをお手伝いします～

〈問い合わせ先〉

石橋記念公園

TEL 099-248-6661

Mail : ishibashi@seika-spc.co.jp



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	石橋記念館1Fウッドテラス	□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・石橋記念館	□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2F	□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2F	□測定料 500円	
	年3回実施		