

参加者
募集中

サニタス広場

短期運動教室

第2弾

 未経験者も大歓迎！一緒に運動、はじめませんか？

ノルディックウォーキング

コース

専用の器具（ポール）を使って歩くことで、全身をしっかり動かすことができる有酸素運動です。2本のポールで身体を支えるため、運動が初めての方でも安心して参加できます。

※雨天時は室内で運動を行います

お申込み受付期間

9/1(月)～10/1(水)

1回目 10月7日【火】
2回目 10月21日【火】
3回目 10月28日【火】

時間 午後2：00～3：00
受付開始：1：30

場所 菊池市総合体育館
〒861-1308 菊池市亘538-2

参加費 無料

対象 菊池市在住（国保優先）

定員 20人

ソフトエアロビ

コース

音楽に合わせて体を楽しく動かします。運動初心者の方でも楽しめるよう、脳トレ感覚で楽しめるプログラムをご用意しました。初めての方もお気軽にご参加ください♪

お申込み受付期間

9/1(月)～10/27(月)

1回目 11月4日【火】
2回目 11月11日【火】
3回目 11月18日【火】

時間 午後2：00～3：00
受付開始：1：30

場所 菊池養生園 かぼちゃ館

参加費 無料

対象 菊池市在住（国保優先）

定員 20人

お申込み方法(①、②のいずれか)

- ① 右のQRコードを読み込んで申込み
- ② 裏面の申込用紙を提出（詳細は裏面をご覧ください）



お問合せ ☎0968-41-8995(平日8:30～17:00) 保健予防課 赤木・荒川