

カラダよろこぶストレッチ教室

町では、「カラダよろこぶストレッチ教室」の参加者を募集します。この教室では将来の健康に不安がある方、健康のために何か始めたいと考えている方、肩こりや腰痛を改善したい方等…、そんなあなたを応援します！健康運動指導士がわかりやすく、丁寧に安全に、皆様の健康のお手伝いをさせていただきます。教室だけでなく、自宅でもできるストレッチを実施しますので、皆様の参加をお待ちしています。

1. 内 容 ストレッチ体操を中心に、自宅でも出来る筋力トレーニング
セルフマッサージ等

2. 対象者 おおむね 65 歳以上の方（定員 20 名）
※前年度参加された方は対象外となります。

3.日程 令和 7 年 5 月 26 日～令和 7 年 12 月 22 日(全 27 回)
毎週月曜日 19 時～20 時
(日時は裏面をご覧ください。)

4.場所 松川町役場 2 階中会議室

5.講師 健康運動指導士

6.参加費 ひとり 3,000 円(年間)
教室初日に集金しますので、お釣りのないようにご用意ください。

7.持ち物 飲み物、タオル、運動できる服装
ストレッチをする時の敷物(バスタオル、ヨガマット等)

8.申込み 申込書にご記入のうえ、役場保健福祉課窓口へ提出いただくか、保健
予防係(36-7034)までご連絡ください。
申込〆切 令和 7 年 5 月 16 日(金)

ストレッチで健康に！



お問い合わせ
松川町役場 保健福祉課 保健予防係
担当：志水
電話：0265-36-7034(直通)

切り取り

「カラダよろこぶストレッチ教室」参加申し込み用紙

氏 名		生年月日	年 月 日
住 所	松川町	電話番号 (携帯電話)	
既往歴			

○日時詳細

日にち	時間	日にち	時間
5月 26日(月)初回	18時30分～20時	6月 2日(月)	19時～20時
6月 9日(月)	19時～20時	6月16日(月)	19時～20時
6月 23日(月)	19時～20時	6月30日(月)	19時～20時
7月 7日(月)	19時～20時	7月14日(月)	19時～20時
7月 28日(月)	19時～20時	8月 4日(月)	19時～20時
8月 18日(月)	19時～20時	8月25日(月)	19時～20時
9月 1日(月)	19時～20時	9月 8日(月)	19時～20時
9月 17日(水)	19時～20時	9月22日(月)	19時～20時
9月29日(月)	19時～20時	10月 6日(月)	19時～20時
10月20日(月)	19時～20時	10月27日(月)	19時～20時
11月 5日(水)	19時～20時	11月10日(月)	19時～20時
11月17日(月)	19時～20時	12月 1日(月)	19時～20時
12月 8日(月)	19時～20時	12月15日(月)	19時～20時
12月22日(月)最終	18時30分～20時		

初回5月26日と最終日12月22日は体力測定を行うため、18時30分に集合してください。