

スポーツリズム トレーニング

サークルメンバー募集

体も気分もリフレッシュ！

しっかり動いて、

音楽に合わせて楽しく体を動かす
スポーツリズムトレーニングサークルが
令和8年度よりスタートします！

日 時	令和8年 6月 6日 (土) 10:00~11:30
	7月10日 (金) 13:00~14:30
	8月21日 (金) 13:00~14:30
	9月14日 (月) 13:00~14:30
	10月27日 (火) 13:00~14:30
	11月20日 (金) 13:00~14:30
	12月11日 (金) 13:00~14:30
	令和9年 1月15日 (金) 13:00~14:30
	2月15日 (月) 13:00~14:30
	3月15日 (月) 13:00~14:30

初めてでも安心!
楽しく体を動かしましょう


場 所 陸前高田市コミュニティホール

内 容 リズムトレーニング、軽運動、ストレッチなど

こんな方におすすめです！

運動不足の解消／続けられる運動がしたい／筋力UPやダイエットなど健康づくりをしたい等

問合せ先 陸前高田市福祉部保健課健康推進係

 0192-54-2111 (内線235)

