

ウォーキング教室 受講生募集!

効果的な
ウォーキング



ストレッチ



筋力アップ
体操

唐津市保健センターでは、ウォーキングを中心とした運動教室を開催します。

健康講話

新型コロナウイルス感染症の影響で、外出自粛が続き、運動不足を感じている方も多いと思います。この機会に、感染予防に気を付けながら、家でも継続できる運動を学びに来ませんか？

令和2年

10月1日～11月19日(毎週木曜日) 場所／唐津市ひれふりランド
(浜玉町洲上1602番地1)

10月6日～12月 1日(毎週火曜日) 場所／唐津市保健センター
(二太子1丁目5番1号)

どちらも全8回の講座です

受講料
無料!

時 間: 午前9時30分～11時30分

対 象: 唐津市在住の40歳以上の人

申込み: 唐津市保健センター 電話 (0955)75-5161

☆どちらの教室も定員20名になり次第締め切ります。
お早目のお申し込みをお願いします。なお、新規の方を優先させていただきます。