

# 令和5年度 みづ(は)わくわく体操

～これからの私、もっと輝け！～

- ◆講師：健康運動指導士 堀尾 保江 先生 ◆持ち物：上靴（かかとのあるもの）・タオル のみもの
- ◆時間：午後2時00分～3時00分 ◆対象：ご予約いただいた上での会員制

◆お問合せ先：ウエルコートみづほ（一宮市浅井町尾字同者163番地の2） TEL (0586) 51-7333

【会場】  
ウエルコートみづほ  
(一宮市浅井町)



日 程	
令和5年 4月	日 (木)
	日 (木)
5月	日 (木)
	18日 (木)
6月	1日 (木)
	15日 (木)
7月	6日 (木)
	20日 (木)

日 程	
8月	3日 (木)
	17日 (木)
9月	7日 (木)
	21日 (木)
10月	5日 (木)
	19日 (木)
11月	2日 (木)
	16日 (木)

日 程	
12月	7日 (木)
	21日 (木)
令和6年 1月	日 (木)
	18日 (木)
2月	1日 (木)
	15日 (木)
3月	7日 (木)
	21日 (木)

※体操前に、血圧測定を行ってきてください。開始10分前までにお越しください  
血圧値が高い方は、体調面を考慮し、体操をご遠慮いただく場合がございます。  
予めご了承ください。また都合により開催中止になる場合がございます。ご了承ください。

参加無料！お申込みは、  
気軽にお電話ください♪

