

カラダ再起動！！

夜の動的ストレッチ&サーキット



令和8年 6月17日(水)



18:00~19:00



in きらり



お仕事帰りに
気軽に参加！

初心者も安心♪



イベント概要

動かして伸ばす”動的ストレッチ” +
“やさしいサーキット”のご案内です！
60分で全身スッキリ♪翌朝の体が軽くなる
夜の運動教室です。

初心者・プランクのある方・男性も大歓迎☆
運動強度は会話できる程度で安心です。

※サーキットとは、スクワット・ステップ・体幹
などを時間制で回して行う全身運動です。



開催日時・場所



開催日時：

令和8年 6月17日(水)
18:00 ~ 19:00



開催場所：

きらり「会議室」



開催情報

- 対象：以下①～③すべてにあてはまる方
① 興部町民 ② 小学生以上 (※)
③ 60分の低中強度運動を実施可能な方
※中学生以下は保護者同伴
- 持参：タオル・飲料・動きやすい服装
- 他：託児あり♪男性も大歓迎！無料☆
- 講師：一般社団法人 地域ウエルネス・ネット
フィットネスアドバイザー



予約方法・問合せ

下記の電話番号、または申込フォームから
お申込み・お問合せ下さい。

申込フォームはこちら →

<https://okoppe.s.gy/form>



興部町福祉保健総合センター「きらり」
健康推進係 ☎ 0158-82-4170

体を動かしてスッキリリフレッシュ！一緒に気持ちのよい夜時間を過ごしましょう♪