

ストレス解消!!!!!!

平取町民であればどなたでも参加できます!

脂肪を燃やして代謝UP!!

定員なし!

Web会議ツール「Zoom」を利用し、本町から各会場、ご自宅をつないでリモートで行うオンライン教室です。

パソコン、スマホ、タブレットをお持ちであればご自宅から参加することができます。

参加費
無料!!



格闘技エクササイズ

ボクシングをベースとした全身のエクササイズです

講師：DAC sports club 真杉 智教 氏

会場：ふれあいセンターびらとり/振内町民センター
貫気別福祉センター/参加者のご自宅

※ふれあいセンター会場のみ、講師の先生と対面で行う教室になります。

開催時間：18：30～20：00

日程 (全7回)

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回
1月15日 (水)	1月22日 (水)	1月29日 (水)	2月5日 (水)	2月12日 (水)	2月19日 (水)	2月26日 (水)

※Zoomの使い方が分からない方は個別に開催前に説明いたします。保健福祉課保健推進係までご連絡ください。

お申込みは開催日の前日まで!

お申込み

保健福祉課保健推進係 ☎01457-4-6112