

令和8年度 第2期

ひのきスツキリ運動

～運動習慣を身につけるため、5種目の運動を体験しよう～

日 時

9月26日から12月5日

(10月17日を除く) 毎週土曜日

午前10時～11時 [全10回]



内 容

ガンバルーン (ボール運動)、ウォーキング & ＊コ
グニラダー (＊平面はしご)、体幹トレーニング、
かんたんサーキットトレーニング、ピラティス
市内に住所を有する60歳以上の方



対象者

定 員

30名

持ち物

室内運動靴 タオル、飲み物

申込み

9月7日(月)午後1時30分から14日(月)

午後4時までに本人がひのき荘へ(電話可)

※応募多数の場合は抽選を行います (第1期
参加者以外を優先いたします。)

※結果発表期間：9月16日(水) 午後1時30
分から22日(火) 午後4時まで

※発表期間内に結果の問合せが必要 (電話可)



《申込み・問合せ》

越谷市立老人福祉センターひのき荘
越谷市川柳町2丁目507-1

TEL : 048-973-7903 FAX : 048-973-7904