

さわやかに 楽しく運動しよう！

山形市健康づくり運動普及推進協議会 体操教室のご案内

私たちは「健康づくりのための運動」を普及する市民ボランティア団体です。
ストレッチ体操や、音楽に合わせたリズム体操、タオル体操など、一緒に
楽しみませんか？



棒体操



リズム体操



ロコモ予防体操



タオルストレッチ

申し込み不要、無料です！

お気軽にお越しください。楽しく運動しましょう！



お問い合わせ

山形市健康づくり運動普及推進協議会 担当

山形市健康増進課 TEL 616-7271

開庁時間 8:30~17:15

閉庁日 土曜・日曜・祝日・年末年始



場所	日時(令和2年度)	時間	備考
飯塚コミュニティセンター	12/16(水) ⇒中止	10時～11時30分	
榎沢コミュニティセンター	1/20(水) ⇒中止	10時～11時30分	
大曾根コミュニティセンター	2/17(水)	10時～11時30分	
村木沢コミュニティセンター	3/17(水)	10時～11時30分	
本沢コミュニティセンター	11/18(水)	10時～11時30分	
千歳コミュニティセンター	12/21(月)、1/18(月) ⇒中止 2/15(月)、3/15(月)	10時～11時	
嶋南集会所	1/6(水)、2/3(水) ⇒中止、 3/3(水)	10時～11時	第1水曜日10時～11時30分 開催予定
鈴川コミュニティー (鈴川ふれあい館)	11/19(木)、12/4(金)	10時～11時	木曜開催予定
楯山コミュニティーセンター (たてやまなかま館)	12/22(火)、1/12、26(火) ⇒中止 2/16、23(火)、3/9、23(火)	10時～11時	第2・4火曜日 開催予定
北部公民館	1/13(水) ⇒中止、 2/10(水) ⇒中止 3/10(水)	10時～11時30分	第2水曜日 開催予定
江南公民館	12/21(月)、1/18(月) ⇒中止 2/22(月)、3/22(月)	10時～11時30分	第3日曜日の 次の月曜日開催予定
霞城公民館	1/29(金) 3/26(金)	10時～11時30分	第4金曜日(奇数月) 開催予定
西部公民館	12/25(金) ⇒中止	13時30分～15時	月1回不定期で開催

※急遽、日時等が変更・中止になることもありますので、ご了承ください。