

いろいろな運動にチャレンジ！

健康チャレンジ教室



筋トレ



歩行・脳トレ



ストレッチ



競争



フリスビー

火曜日：13：00～14：00

場所 ■ 富津市総合社会体育館
メインアリーナ

対象者 ■ 16歳以上の方

参加費 ■ 500円(税込)

定員 ■ 先着10名

内容 ■ 足腰・姿勢・バランス・脳トレ など
健康になるために
いろいろな運動にチャレンジします。
健康づくりや運動習慣づくりのために
簡単な運動から始めたい方に
おすすめです。

2025年度 開催日カレンダー

2025	4	April	2025	5	May	2025	6	June	2025	7	July	2025	8	August	2025	9	September																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
			1	2	3	4	5				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
6	7	8	9	10	11	12		13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								

※お申し込みの際にご提供頂く個人情報は厳重に管理いたしますが、
当グループ主催イベントの案内等を送付する場合がありますので、あしからずご了承ください。



富津市総合社会体育館

TEL：0439-87-3001

〒293-0011 千葉県富津市新富80-4
<https://www.mizuno.jp/>

●営業時間 9：00～21：00

●休館日 毎週月曜日
(月曜が祝日の場合翌火曜)
年末年始