

# 戸吹スポーツ公園 12月 戸吹健康プログラム

インストラクターが丁寧に指導します。初心者も安心してご参加ください！

## ハルディックウォーキング

～健康ウォーキング～

開催日：12月4日(日)  
時間：10:00～11:15  
定員：15名(18歳以上)



## 太極拳教室

～全身運動で持久力アップ～

開催日：12月10日(土)  
時間：10:00～11:30  
定員：10名(18歳以上)



太極拳教室のみ土曜日開催です。  
(毎月第2土曜日)

## スラックライン体験

～バランス感覚を鍛えよう～

開催日：12月18日(日)  
時間：10:00～11:15  
定員：10名(小学生以上)



## さわやかグリーンヨガ

～太陽の下でリフレッシュ～

開催日：12月25日(日)  
時間：10:00～11:15  
定員：10名(18歳以上)



あなたのみちも、  
あるけるまち。



主催 スポーツコミュニティ戸吹

TEL 042-691-2288

FAX 042-696-3320

ホームページ <http://tobuki-sp.jp>