

温泉^{けん こう}健康教室

湯中運動は、関節への負担が少ないので、運動不足の方にもおすすめです。運動後は温泉にゆっくり入れますよ。夜間の教室もあります。仕事帰り、温泉に入るついでに、体を動かしてリフレッシュしませんか？



【対象者】40～74歳で生活習慣の改善をめざす方

【日時】*都合のよい日程を選んで参加してください。何回でも参加可。

日中の教室

10時10分～11時30分

令和元年 9月17日

10月22日(祝)・29日

11月19日・26日

12月10日・17日

すべて火曜日

夜間の教室

18時30分～20時00分

令和元年 9月27日

10月11日

11月8日

すべて金曜日

【場所】北浜温泉テルマス

【内容】湯中運動（ストレッチなど）

【参加費】テルマス利用料510円/回（団体割引あり）

【参加申込】教室の3日前までに下記までお申込みください。



問合せ先：別府市 健康づくり推進課
電話：21-1117

