

温泉^{けん}健^{こう}幸教室

各回定員

先着 15名!

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。

夜間の教室ですので、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】18～64歳で生活習慣の改善をめざす別府市民

【日 時】

(1) 令和3年10月9日(土)

(2) 令和3年10月26日(火)

(3) 令和3年11月13日(土)

(4) 令和3年11月23日(火)※祝日

※都合のよい日程を選んで参加してください。

1回だけでも、何回でも

参加可能です！

【時 間】18:30～19:30

体調チェックを18:15～行います

【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700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 健康推進課

電話: 21-2188

