

2026'夏の健康づくりセミナー!

# 足指ほぐし教室 &

# バーワークス

令和8年8月30日(日)

# 玖珂あいあいセンター

主催：一財) 玖珂町体育施設等管理協会

後援：岩国市 岩国市教育委員会



参加料  
【各教室】  
750円



## 足指ほぐし教室

【日時】

8月30日(日) 9:30-10:30

【対象・定員】

岩国市及び近隣にお住まいの方

15名

※医師から運動を禁止されていない方



## バーワークス

【日時】

8月30日(日) 10:45-11:45

【対象・定員】

岩国市及び近隣にお住まいの方

15名

※医師から運動を禁止されていない方



### ■各自ご準備いただくもの

- 運動のできる服装
- ドリンク(水分補給用)
- ストレッチマット(貸出有)

【申込/お問合せ】

施設や教室の情報はコチラから



玖珂あいあいセンター

教室のご予約はコチラの電話番号よりご予約下さい

8月1日(土) 10時から受付開始

☎0827-82-6511

