

オンラインなので
移動もなく、
コッソリ参加可能！

スキマ時間で
ちよいトレ
はじめませんか♪

参加費
無料

対象 市内在住・在勤の20歳～64歳

定員 各60名

参加条件 ①医師から運動の制限をされていない
②オンライン（ZOOM）での受講が可能



講師	日程	内容	募集期間
 株式会社 ハイクラス 位高駿夫 (健康運動指導士)	6月22日（土） 10時～11時	肩こり予防編	～6月16日
	11月30日（土） 10時～11時	太もも強化編	10月1日～11月28日
	令和7年2月20日（木） 19時～20時	腰痛予防編	1月6日～2月18日

お申込み：平塚市電子申請システム（e-kanagawa）
市のホームページからも申込できます
お問合せ：平塚市健康課TEL0463-55-2111（保健センター）

