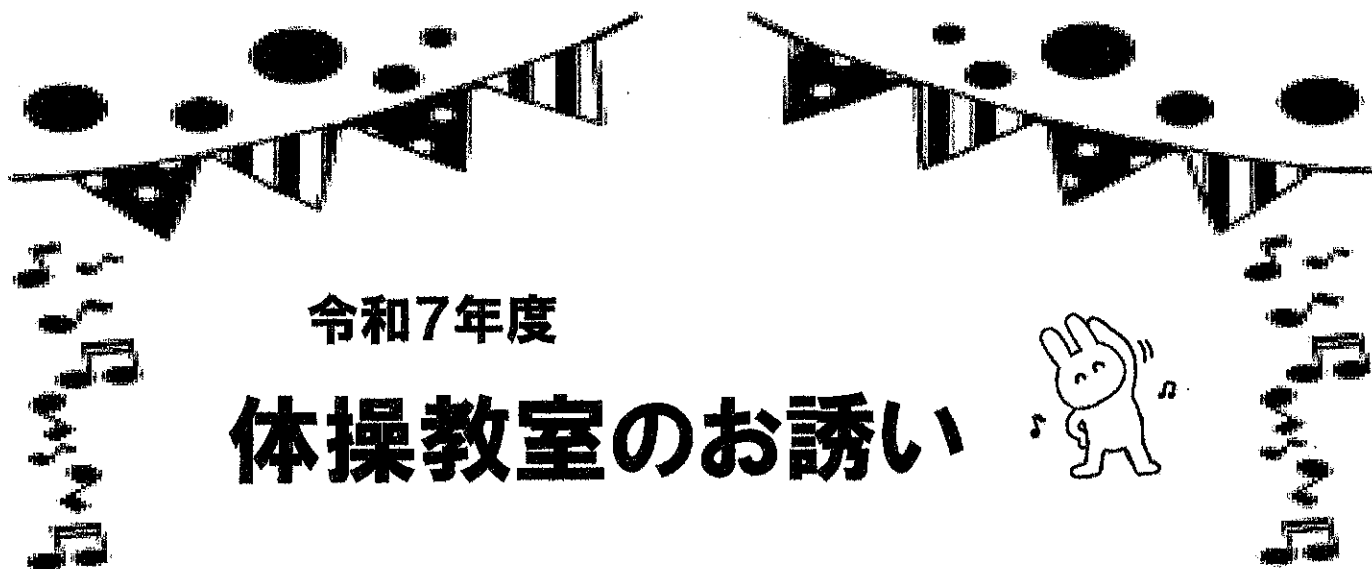


下永谷地区 町ぐるみ健康づくり教室		
会場	中永谷町内会館（住所：港南区下永谷3丁目33-23）	
開催日・時間	第2水曜日 午後13：00～14：20	
運営主体	下永谷地区 保健活動推進員	<活動風景>   
内容	BCBバンドを使った体操・骨盤矯正等	
会費	無料	
新規参加者 受け入れ状況	受け入れ可能	
参加方法	チラシ をご覧ください	
連絡先	チラシ をご覧ください	
アピールポイント	負荷なく筋力アップしましょう！	

※令和7年4月1日時点



3種類のゴムバンド（BCBバンド）を使って
体のゆがみを整え、筋力を高めましょう！

＊参加費無料 ＊ゴムバンドはお貸し致します。

開催日 第2水曜日（8月はお休み）

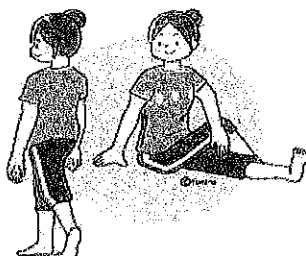
令和7年 ・5月14日 ・6月11日 ・7月9日
・9月10日 ・10月8日
・11月12日 ・12月10日

令和8年 ・1月14日 ・2月11日 ・3月11日

場 所 ： 中永谷町内会館

時 間 ： 午後1時～2時20分

持ち物 ： 上履き・タオル・バスタオル・飲料水



【お問合せ】

下永谷地区保健活動推進員会長
萩原 090-3085-8406