

令和8年度 ぎのわん市

# フィットネス教室

## 対象

運動制限のない  
宜野湾市民

## 準備する物

体操できる服装  
室内シューズ  
飲み物など



## 内容

健康講話・頭の体操  
ストレッチ  
筋力トレーニング  
美らがんじゅう体操

会場 宜野湾市保健相談センター（真栄原1-13-15）

要予約 健康推進係 098（898）5597（平日9～16時）

※予約受付は毎回、開講日の1週間前からとなっています

開催日時	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
水曜日 10～11時	8	13	3	1	5	2	7	4	2	6	3	3
金曜日 14～15時	24	29	19	17	21	18	23	20	18	22	19	19