

稲毛区にお住まいの方限定企画

普段の生活に

**+ONE**

プラスワン

カラダ整う

ナイトストレッチ

週末の夜に、日ごろの忙しさを忘れ…

住み慣れた稲毛区で体を動かしてリフレッシュしませんか

普段の生活に  
**+ONE**

生活に取り入れやすい、手軽にできる  
ストレッチ、筋肉トレーニングをご紹介します

目指すは、今よりも少しだけ多く体を動かす自分です!!



日時

2025年9月12日(金)

19:00~20:30(受付開始 18:30~)

会場

スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス稲毛24(千葉市稲毛区小仲台1-1-15)

対象

稲毛区に住む20代から50代の方で、運動習慣のきっかけづくりとしたい方  
※お子様連れの参加はできません。

定員

50名(定員になり次第、締め切ります)

参加費

**無料**(ロッカー・更衣室・サウナ&スパ利用、ヨガマットレンタル 含む)

持ち物

動きやすい服装、内履き、汗拭き用のタオル、水分補給用の飲み物

申込み

稲毛区健康課 ホームページにて申込み(先着順)

2025年8月1日(金) 9:00 申し込みスタート!!

稲毛区 健康課 ナイトストレッチ

検索

**SPECIAL**

特典1

参加費 無料

特典2

ロッカー、更衣室  
サウナ&スパ利用無料

特典3

ヨガマット無料レンタル

稲毛区  
健康スローガン

『自分の<sup>けつあつ</sup>血圧 知っていますか?』

稲毛区は、血圧が高めの方の割合が高い傾向にあります。  
高血圧は、様々な病気を引き起こすため、予防・改善が大切です。  
まずは測って、自分の数値を知るところから始めましょう!!



問い合わせ 稲毛保健福祉センター健康課 〒263-8550 稲毛区穴川4-12-4 TEL 043-284-6494 FAX 043-284-6496

