

健康体操



内容は、リズム体操などの軽運動です
自分のペースで無理せず、心地よい汗をかきましょう

日 時

時間 13:30~15:00 木曜日 全4回

日程 令和6年 1月11日

1月18日

1月25日

2月 1日



※準備・片付の時間を含む

会場
講師
定員
対象
対講料
持ち物
申込受付

富士宮市総合福祉会館 2階 安藤記念ホール

佐野満寿美 さん

40名(最少実施人数10名)

市内在住の概ね60歳以上の男女

1,000円

シューズ・フェイスタオル・水分補給用の水

日時 令和5年12月21日(木) 15時30分受付。但し、

15:30時点で定員を超えた場合は、その場で抽選
となる為、少し早めに来館してください。

場所 富士宮市総合福祉会館 1階 ふれあいロビー

※キャンセルによる返金はいたしません。



連絡先 富士宮市総合福祉会館 (22)0294

総務係 こはやし にいろ 小林・新納