

# 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 3月7日  
3月14日  
3月21日  
3月28日



※準備・片付の時間を含む

会場 富士宮市総合福祉会館 2階 安藤記念ホール  
講師 佐野満寿美 さん  
対象 40名(最少実施人数10名)  
講料 市内在住の概ね60歳以上の男女  
持ち物 1,000円  
シューズ・フェイスタオル・ストレッチ用マット(バスタオルも可)  
水分補給用の水  
申込受付 日時 令和6年 2月15日(木)15時30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 こばやし にいろ 小林・新納