

第1回



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10回
日程 令和6年 5月 9日 6月20日
5月16日 6月27日
5月23日 7月4日
5月30日 7月11日
6月6日 7月18日



※6月13日は休み(予定)
※準備・片付の時間を含む

会場
講師
定員
対象
対講料
受持ち物

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
60名(最少実施人数10名)
市内在住の概ね60歳以上の方
2,500円

申込受付

シューズ・タオル(肩幅より長いもの)
ストレッチ用マット(バスタオルも可)・水分補給用の水
日時 令和6年 4月18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

こぼやし にいろ
総務係 小林・新納

