

第3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	12月19日	2月 6日
		12月26日	2月13日
		1月 9日	2月20日
		1月16日	2月27日
		1月23日	3月 6日



※1月30日は休み(予定)
※準備・片付の時間を含む

会場
講師
定員
対象
対象
受持 講料
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

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

申込受付

日時 令和6年 11月21日(木) 15:00 受付。但し、
15:00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

休館日:月・祝日

さいとう にいろ

総務係 齊藤・新納

