

第2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7年 7月31日 8月 7日
8月14日 8月21日
8月28日 9月 4日
9月18日 9月25日
10月2日 10月9日

※9月11日は休み(予定)

※準備・片付の時間を含む

会場
講師
定員
対象
対面
持ち物
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7年 7月 3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・7/22

あおぬま にいろ

総務係 青沼・新納

