

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7年        | 12月18日 | 12月25日 |
|    | 令和8年        | 1月 8日  | 1月15日  |
|    |             | 1月22日  | 1月29日  |
|    |             | 2月12日  | 2月19日  |
|    |             | 2月26日  | 3月 5日  |

※2月5日は休み(予定)

※準備・片付の時間を含む

会 場  
講 師  
定 員  
対 象  
受 料  
持 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 11月20日(木) 13:00 受付。但し、  
13:00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

あおめま にいろ

総務係 青沼・新納

