

# たのしいストレッチ講座

令和2年度亀岡市中央老人福祉センター事業

日程：6月4日 → 11日、~~7月9日~~、8月20日、  
9月10日、10月8日、11月12日、  
12月10日、令和3年1月14日、2月18日、  
3月11日 全9回 ※ は変更日

第2木曜日（6月は第2木曜日、8月・2月は第3木曜日）

時間：午前10時～11時30分

講師：福岡 玲子さん

受講料：1,000円

対象者：亀岡市内在住の60歳以上（申し込み時）の人

定員：25人

場所：総合福祉センター 1階コミュニティホール

呼吸法や気功を取り入れ、楽しみながら誰もが取り組みやすく、家庭でも行えるストレッチを行います。

心地よい汗をかいてみませんか。



## 申込み・問合せ

5月10日(日)午前9時から来館または電話・FAX  
で先着順にて受け付け。

中央老人福祉センターへ【総合福祉センター内(午前  
9時～午後9時)火曜日・祝日は休館、日曜日は午後  
5時まで】 TEL24-0294 FAX24-3071