

たのしい健康体操講座

令和3年度亀岡市中央老人福祉センター事業

日程：6月10日、7月8日、8月12日、9月9日
10月14日、11月11日、12月9日
令和4年1月13日、2月10日
全9回 第2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：20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、太極拳の要素を取り入れ、楽しみながら誰もが取り組みやすく、家庭でも行える体操を行います。

心地よい汗をかいてみませんか。



申込み・問合せ

5月10日(月)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