

男のストレッチ講座(はじめの1歩編)

男性を対象としたストレッチ体操と筋肉トレーニングです。

無理なく、楽しく家庭でも続けられる内容となっています。運動不足やリハビリを考えておられる方、ぜひご参加ください。

日程：10月1日・15日、11月5日、12月3日・17日、
令和4年1月7日・21日、2月4日・18日

第1・3金曜日（11月は第1金曜日のみ） 全9回

時間：午後2時45分～4時15分

講師：竹下 恵都子さん

定員：10人（先着順）

持ち物：運動しやすい服装と靴、飲み物、汗拭きタオル、筆記用具、
マスク

対象者：亀岡市内在住の60歳以上(申し込み時)の男性

受講料：1,500円

場所：1階 コミュニティホール

申込み・問合せ

9月10日（金）午前9時から来館または電話・FAXで先着順にて受け付け。

亀岡市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