

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・15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
3月10日 全9回 第2木曜日

※ は変更日

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入れられる体操も行える体作りを心がけます。心地よい心持ちで参加してください。



申込

5月

で先

中央

9時～午後

から

【総合

前

曜日は休日、祝日は休館、3月10日は午後