

たのしい健康体操講座

令和4年度亀岡市中央老人福祉センター事業

日程：5月19日、6月16日、7月21日、
8月18日、9月15日、10月20日、
11月17日、12月15日、
令和5年1月19日、2月16日
全10回 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：1,500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

4月11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