

今日からはじめる健康体操講座

令和5年度亀岡市中央老人福祉センター事業

日程：6月8日・22日、7月13日・27日、
8月17日・31日、9月14日・28日、
10月12日・26日、11月9日、12月7日、
令和6年1月11日・25日、2月8日・22日
全16回 第2・4木曜日 ※ は変則日程

時間：午前10時～11時30分

講師：小嶋 凌雅さん

(株式会社メディカルアート：アスレティックトレーナー)

受講料：4,000円

対象者：亀岡市内在住の60歳以上（申込時）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

加齢による心や体の衰えに少しでも早く気づき、予防することで運動能力や認知機能などの心身の活力維持に役立てます。

心地よい汗をかいてみませんか。



申込み・問合せ

5月10日(水)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