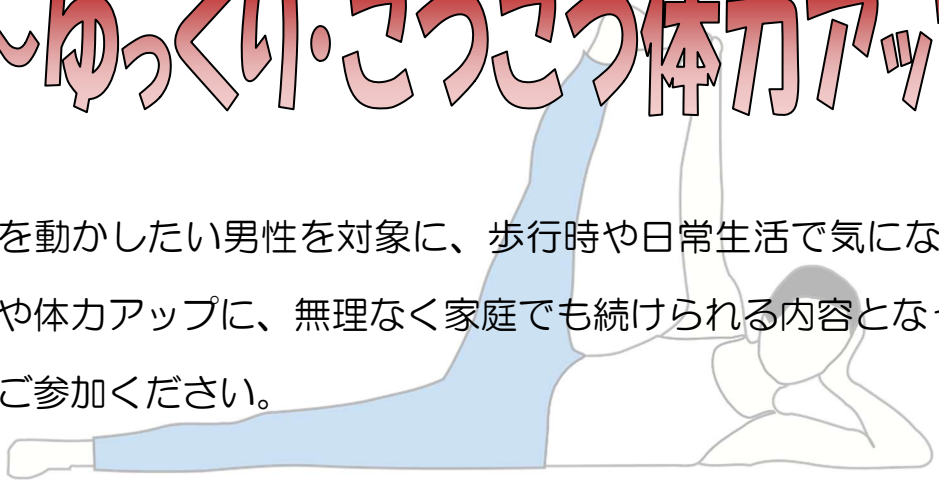
令和５年度亀岡市中央老人福祉センター事業

シニアの健康づくり講座
～ゆっくり・こつこつ体力アップ～



体を動かしたい男性を対象に、歩行時や日常生活で気になっている動作の改善や体力アップに、無理なく家庭でも続けられる内容となっています。

ぜひご参加ください。

日　程　：　令和６年2月1日・１5日・２9日、3月7日・１4日
各木曜日　全５回

時　間　：　午前１１時～正午

講　師　：　山内　美紀さん

定　員　：　１５人（先着順）

持ち物　：　運動しやすい服装（原則、裸足で行います）、飲み物、汗拭きタオル、筆記用具、マスク（任意）

対象者　：　亀岡市内在住の６０歳以上(申込時)の男性

受講料　：　１，０００円

場　所　：　１階　コミュニティホール

申込み・問合せ

１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。

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