

マイペースで健康体操講座 (前期)

日程：6月6日・20日、7月4日・18日、
8月1日、9月5日・19日、10月3日
全8回 第1・3木曜日 ※___は変則日程

時間：午前11時～正午

講師：山内 美紀さん（ビジョントレーニングトレーナー）

受講料：2,000円

対象者：亀岡市内在住の60歳以上（申込時）の人

定員：20人（先着順）

場所：総合福祉センター 1階コミュニティホール

ゆっくり・こつこつとマイペースで無理なく続けられる体操などを行うことによって体力アップに役立っています。

現在の自分自身の体力を知るとともに、筋力や柔軟性も高めることで健康維持と介護予防につなげてみませんか！



申込み・問合せ

5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ます。

中央老人福祉センター【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