

令和6年度亀岡市中央老人福祉センター事業

マイペースで健康体操講座 (後期)

日程：10月17日、11月7日・21日、12月5日
12月19日、1月16日、2月6日・20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

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てます。

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！

