

マイペースで健康体操講座 (体力維持編)

日程：①5月15日 ②5月29日 ③6月5日 ④6月19日
⑤7月3日 ⑥7月17日 ⑦8月7日 ⑧9月4日
⑨9月18日 ⑩10月2日 ⑪10月16日
⑫11月6日 ⑬11月20日 ⑭12月4日
⑮12月18日 ⑯令和8年1月15日 ⑰2月5日
⑱2月19日 【全18回】 午前11時～正午
第1・3木曜日 ※ は変則日程

(5月は第5、8月が第1、1月は第3木曜日のみ)

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：4,500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
体操を行うことによって体力維持に役立ってます。

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！



申込み・問合せ

4月10日(木)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・祝休日は休館、日曜日は午後5時まで】

TEL24-0294 FAX24-3071