



R8年度 興部 元気会 日程

～ 楽しく体を動かし、元気に過ごしましょう～

月	日(曜日)	月	日(曜日)
4月	8日(水)	10月	5日(月)
	22日(水)		21日(水)
5月	8日(金)	11月	4日(水)
	22日(金)		18日(水)
6月	4日(木)	12月	1日(火)
	19日(金)		15日(火)★講師指導日★ 午前:中央公民館 午後:沙留公民館
7月	6日(月)	1月	8日(金)
	24日(金)		18日(月)
8月	3日(月)	2月	1日(月)
	17日(月)		15日(月)
9月	14日(月)	3月	2日(火)
	25日(金)		16日(火)

❖ 感染状況や天候等によって中止になる場合がございます。ご理解とご協力をどうぞ宜しくお願い致します。

☆時 間 ～ 13:30～15:00

(12月15日のみ、10:00～11:30中央公民館、13:30～15:00沙留公民館)

☆会 場 ～ 中央公民館 2 階 講堂

☆内 容 ～ DVD 動画体操(柔軟・筋トレ・立位体操、ボール体操、有酸素運動)

☆講 師 ～ 一般社団法人 地域ウエルネス・ネット フィットネスアドバイザー運動指導 1回(12月15日のみ)

☆持ち物 ～ 飲み物、タオルなど



興部町福祉保健総合センター『きらり』
健康推進係 TEL 82-4170