

興部町 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	9日(水)	10月	6日(月)
	23日(水)		20日(月)
5月	7日(水)	11月	5日(水)
	27日(火)		20日(木)
6月	5日(木)	12月	3日(水)
	19日(木)		16日(火)★講師指導日★ 午前:中央公民館 午後:沙留公民館
7月	2日(水)	1月	7日(水)
	23日(水)		21日(水)
8月	5日(火)	2月	4日(水)
	20日(水)		17日(火)
9月	4日(木)	3月	4日(水)
	24日(水)		24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16日のみ、10:00～11:30中央公民館、13:30～15:00沙留公民館)

★会 場 ～ 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16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