

# 健康増進

# エクササイズ



楽しく体を動かしてみませんか？！

## コース3 楽しく体をうごかそう(全6回)

2月 3日(月) エクササイズ  
2月10日(月) エクササイズ  
2月24日(月) エクササイズ  
3月 2日(月) エクササイズ  
3月 9日(月) エクササイズ  
3月23日(月) エクササイズ

各日 午前9時30分～11時

申込期間  
1月 7日(火)  
～  
1月28日(火)

対象：市内在住の60歳以上

定員：30名 先着順

参加費：無料

持ち物：運動しやすい服装、室内履き用の靴

申し込み方法：電話または直接ほのぼの荘へ

募集期間：令和2年1月7日(火)午前9時から1月28日(火)まで

※このコースは、コース1・コース2を受講された方も  
ご応募いただけます。

