



令和8年度 フレッシュ体操教室のご案内



- 対 象 : 65歳以上で運動をはじめたい方
予 約 : 不 要
内 容 : 生活習慣病予防や介護予防を目的とする講話と体操
場 所 : すこやかセンター
時 間 : 10時~11時30分
料 金 : 無 料
服 装 : 動きやすい服装、靴
持ち物 : 飲み物（水分補給のため）



実施日	
4月22日（水）	10月28日（水）
5月27日（水）	11月25日（水）
6月24日（水）	12月16日（水）
7月22日（水）	1月27日（水）
8月26日（水）	2月24日（水）
9月30日（水）	3月24日（水）

※教室中のけが等については責任を負いかねますのでご了承ください。

問い合わせ：健康医療課 TEL（0863）31-3310