

60才以上の

2022年度

# 健康体操

|        |   |
|--------|---|
| 日程     | 毎月2回(第2・4月曜日)                           |
| 時間     | 10時~11時(受付9時30分~)                       |
| 場所     | 金沢地区センター体育館                             |
| 参加費    | 1回400円<br>(1回400円の <b>当日払いのみ</b> となります) |
| 持ち物    | 運動しやすい服装・体育館履き・ヨガマットかバスタオル・汗拭きタオル・飲物    |
| お問い合わせ | 金沢地区センター 784-5860                       |

今回は先着100名で締め切らせていただきます。あらかじめご了承ください。  
新型コロナウイルス感染拡大予防の対策として、マスクの着用・手指の消毒・検温(体調の悪い方、少しでも熱のある方は参加できません)のご協力をお願いいたします。

## 2022年度前期実施予定日

| 2022年度前期実施予定日 |              |     |
|---------------|--------------|-----|
| 4月            | 11日          | 25日 |
| 5月            | 9日           | 23日 |
| 6月            | 13日          | 27日 |
| 7月            | 11日          | 25日 |
| 8月            | 中止(体育館工事のため) |     |
| 9月            | 中止(体育館工事のため) |     |

