

60才以上の

2023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 (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。  
体調のすぐれない方は、ご参加をご遠慮願います。

## 2023年度前期実施予定日

2023年度前期実施予定日		
4月	10日	24日
5月	8日	22日
6月	12日	26日
7月	10日	24日
8月	14日	28日
9月	11日	25日

