

60才以上の

2026年度後期

健康体操

受付9時30分から

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 (当日受付でお支払いください)
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

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。



2026年度後期実施予定日

(赤字は祝日)

10月	12日	26日
11月	9日	23日
12月	14日	
1月	11日	25日
2月	8日	22日
3月	8日	22日