

令和7年度 げんきアップ体操教室予定表 (はつらつ体操より運動量多め)

月	第2金曜日 (午後1時30分～)	第3金曜日 (午前10時30分～)
4	1 1	1 8
5	9	30 (第5金曜)
6	1 3	2 0
7	1 1	1 8
8	1 (第1金曜)	8 (第2金曜)
9	1 2	1 9
10	1 0	1 7
11	1 4	2 1
12	1 2	1 9
1	9	23 (第4金曜)
2	1 3	2 0
3	1 3	27 (第4金曜)

時間	第2金曜日:午後1時30分～2時30分
	第3金曜日:午前10時30分～11時30分
場所	いこいの家八幡・ホール
対象	65歳以上の町民

～無理せず休憩と水分補給を～

- ◆汗をかくのでタオルを準備する
- ◆疲れたら無理せず休憩する
- ◆こまめに水分補給する

(タオルは各自で用意をお願いします。)
体調の悪い方は無理せずお休みしてください。



の日は、祝日・休館日等の関係で変更しているため要注意