

# 令和6年度 げんきアップ体操教室予定表

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 2	1 9
5	1 0	24 <small>(第4金曜)</small>
6	1 4	2 1
7	1 2	1 9
8	9	1 6
9	1 3	2 0
10	1 1	1 8
11	15 <small>(第3金曜)</small>	22 <small>(第4金曜)</small>
12	1 3	2 0
1	1 0	24 <small>(第4金曜)</small>
2	1 4	2 1
3	1 4	2 1

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