令和7年度　はつらつ体操教室予定表

（多くの方に参加いただけます）

月	第1木曜日	第4木曜日
4	3	24
5	15（第3木曜）	22
6	5	26
7	3	24
8	21（第3木曜）	28
9	4	25
10	2	23
11	6	27
12	4	25
1	15（第3木曜）	29（第5木曜）
2	5	26
3	5	19（第3木曜）

時間	①10時～10時45分 ②11時～11時45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ねがいします。）
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・休館日との関係で変更しているため、要注意