

令和6年度 はつらつ体操教室予定表

| 月 | 第1木曜日 | 第4木曜日 |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 4 | 4 | 25 |
| 5 | 16 <small>(第3木曜)</small> | 30 <small>(第5木曜)</small> |
| 6 | 6 | 27 |
| 7 | 4 | 25 |
| 8 | 1 | 22 |
| 9 | 5 | 26 |
| 10 | 3 | 24 |
| 11 | 7 | 28 |
| 12 | 5 | 26 |
| 1 | 16 <small>(第3木曜)</small> | 30 <small>(第5木曜)</small> |
| 2 | 6 | 27 |
| 3 | 6 | 27 |

| | |
|----|----------------------------|
| 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・休館日との関係で変更しているため、要注意