

50歳からの

フィットネススクール

だれでも気軽に
楽しめる体操
です♪



日程 全12回コース

	スクエアステップ			3 B 体操		
10月	10日	木	13:30~15:00	23日	水	13:30~15:00
11月	14日	木	13:30~15:00	20日	水	13:30~15:00
12月	12日	木	13:30~15:00	25日	水	13:30~15:00
1月	23日	木	13:30~15:00	22日	水	13:30~15:00
2月	13日	木	13:30~15:00	19日	水	13:30~15:00
3月	12日	木	13:30~15:00	18日	水	13:30~15:00

○講座料 1回500円（保険料・入浴料・消費税込）

○募集定員 10名

○申し込みは随時受付しております。

★体操後は入浴で汗を流しませんか。

（入浴券をお渡ししますのでいつでもご利用ください）

社会福祉協議会
介護予防係の松本です。
スクエアステップで
脳と体を動かして
ストップ！物忘れ！



3B体操公認指導員
古川です。
楽しく運動不足解消！
気軽に参加して
みませんか♪♪



北会津保健センター保養施設

ふれあいの湯

〒965-0111 会津若松市北会津町下荒井字矢倉林1番地

お申し込み・お問い合わせ

会津若松市北会津保健センター

TEL0242-58-0031

FAX0242-58-0032