



気軽に♪ ワンコイン フィットネス



年齢や体を動かしにくいなど関係なく、どなたでも楽しく運動できます

下半期 全12回 開催予定

3 B 体 操				スクエアステップ		
10月	13日	水	13:30~15:00	29日	金	13:30~15:00
11月	10日	水	13:30~15:00	26日	金	13:30~15:00
12月	15日	水	13:30~15:00	17日	金	13:30~15:00
1月	12日	水	13:30~15:00	28日	金	13:30~15:00
2月	16日	水	13:30~15:00	25日	金	13:30~15:00
3月	16日	水	13:30~15:00	25日	金	13:30~15:00

○講 座 料 1回500円(保険料・入浴券・消費税込)

○募集定員 15名

○申し込みは随時受け付けております。

体操後は入浴で汗を流しませんか？

(いつでも利用できる入浴券をお渡しします)



※マスク・消毒・換気の徹底をしております。

※日程が変更または中止になる場合がございます。

《お問合せ・申し込み》

会津若松市社会福祉協議会

北会津保健センター

電話 0242-58-0031