



明日を「元気に」、「はつらつと」
生きるための



だれでもできる

全9回

健康体操

楽しく体を動かしたい方、どなたでも参加できます。
元気が出る簡単な体操です。都合の良い回だけでもOK。
お気軽にご参加ください。



足も軽々!!

腰もシャキッ!!

気持ちイキイキ

日時：令和3年6月～令和4年3月の第2金曜
(ただし、11月・2月は第4金曜、8月は無し)
10:00～11:00(全9回)

場所：鶉公民館 ホールまたは会議室

内容：簡単な健康体操

参加費：1回 100円

※簡単な体操が出来る服装でおいでください。

※汗拭きタオルをお持ちください。

※ヨガマットやバスタオルがある方はお持ちください。

申し込みはこちらまで

TEL 83-0433

受付時間：9:00～17:00(月曜・第3日曜休館)
住所：福井市砂子坂町5-58

(鶉公民館)