

どなたでも
大歓迎！



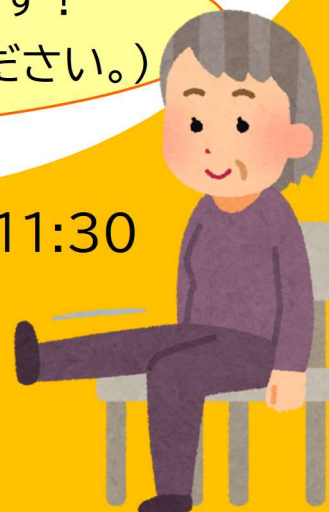
音楽に合わせて
楽しく♪

誰でもできる 健康体操講座



座りながらでもできる優しい運動で、
みんなで楽しみながら健康になれる
体操をご案内します。

9:30～血管年齢や骨密度の測定ができます！
(体操終了後も測定ができますのでご安心ください。)



とき

2026年 2月26日 (木) 10:00～11:30

ところ

富海公民館 大会議室

対象

興味がある方ならどなたでも

定員

30名程度

講師

むべの里光栄 中高老年期運動指導士 西田 龍市 先生

持ち物

室内履きシューズ、汗拭きタオル、飲み物
※当日は動きやすい服装でお越しください。

申込み

2月20日(金)までに、公民館まで
「氏名・電話番号・自治会」をお知らせください。

【富海公民館】

☎0835-34-0034 (平日8:30～17:15)

tonocomc@city.hofu.yamaguchi.jp

※メールの場合は、件名を「とのみんななび～教室」としてください。

防府市は「2050年カーボンニュートラル」にチャレンジしています。
読み終わり不要となった紙回付物は、資源ごみ(雑紙)として排出してください。



↑
メール
アドレス