

R7年版

# ふらっと ヘルシー体操

講師  
はせがわこうすけ  
長谷川 拓介他

【令和7年度日程】\*月曜日

## <日時>

①の受付は、9時50分まで

参加無料!

① 10:00~10:40

\*徒歩・車でお越しの方

② 11:10~11:50

\*送迎バスでお越しの方

☆バス時刻表は裏面をご覧ください

## <会場>

東鶉 中央ふれあいセンター

みなさんで楽しく身体を  
動かしましょう!

## <持ち物> ※必ずお持ちください

\*上靴      \*飲み物      \*ますますカード

※参加条件～移動が自立している方（安全確保のため）

問合せ先 上砂川町役場 健康推進課健康係 ☎62-2014



4月	7日、28日
5月	12日、26日
6月	9日、30日
7月	7日、28日
8月	4日、25日
9月	1日、22日
10月	6日、27日
11月	10日、17日
12月	8日、22日
1月	5日、26日
2月	2日、9日
3月	9日、23日