

R8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8年度日程】*月曜日

<日時>

①の受付は、9時50分まで

①10:00~10:40

*徒歩・車でお越しの方

②11:10~11:50

*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

参加無料!

<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	6日、27日
5月	11日、25日
6月	8日、29日
7月	13日、27日
8月	3日、31日
9月	7日、28日
10月	5日、26日
11月	2日、30日
12月	7日、14日
1月	25日
2月	8日、22日
3月	1日、8日、29日