

R6 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6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

マスクの着用は、自由です。
各自の判断でお願いします。

<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 | 8日、22日 |
| 5月 | 13日、27日 |
| 6月 | 10日、24日 |
| 7月 | 8日、22日 |
| 8月 | 5日、26日 |
| 9月 | 9日、30日 |
| 10月 | 7日、28日 |
| 11月 | 11日、25日 |
| 12月 | 9日、23日 |
| 1月 | 6日、27日 |
| 2月 | 3日、10日 |
| 3月 | 3日、24日 |