

# マイペースで健康体操講座 (体力維持編)

日程：①5月21日 ②6月4日 ③6月18日 ④7月2日  
⑤7月16日 ⑥8月6日 ⑦8月20日 ⑧9月3日  
⑨9月17日 ⑩10月1日 ⑪10月15日  
⑫11月5日 ⑬11月19日 ⑭12月3日  
⑮12月17日 ⑯令和9年1月21日 ⑰2月4日  
⑱2月18日 【全18回】

第1・3木曜日（5月・1月は第3木曜日のみ）

時間：午前11時～正午

講師：山内 美紀さん（ビジョントレーニングトレーナー）

受講料：4,500円

対象者：亀岡市内在住の60歳以上（申込時）の人

定員：20人（先着順）

場所：総合福祉センター 1階コミュニティホール

ゆっくり・こつこつとマイペースで無理なく続けられる  
体操を行うことによって体力維持に役立ってます。

現在の自分自身の体力を知るとともに、筋力や柔軟性も  
高めることで健康維持と介護予防につなげてみませんか！



## 申込み・問合せ

4月10日（金）午前9時から来館または電話・FAXで  
先着順にて受け付け。なお、4月13日（月）まで初めて  
の人を優先して受け付けします。亀岡市中央老人福祉セン  
ターへ〔総合福祉センター内（午前9時～午後5時まで）

火曜日・祝日は休館〕 TEL 24-0294 FAX 24-3071