

始めるなら今がチャンス!



市HPはこちら

スキマFIT over 40

フィット

内容

- 今日からできる! 保健師のミニ健康講座
- 運動講座: ZUMBA GOLD®

スケジュール

全日程 14:00~15:30

講師



◆ ZUMBA GOLD®

インストラクター

かが みわこ 氏

日程	会場	所在地	申込締切日	講座予約システム 講座番号
9月29日	保健福祉センター	中町 1-4-1	9月8日	00704
10月2日	愛甲公民館	愛甲西 1-17-1	9月11日	00705
11月10日	依知南公民館	下依知 3-1-7	10月20日	00706
12月11日	小鮎公民館	飯山南 1-46-5	11月20日	00707
1月28日	荻野公民館	中荻野 594-1	1月7日	00708

対象・申込み

下記①②に該当する方 各会場20人(抽選)

- ① 市内在住で講座参加時に40歳以上
- ② 医師から立位での運動を禁止されていない

電話または窓口、講座予約システムにて申込み



システムは
こちらから