

ガンバルンバ体操 ⚡ & サフライズ健康教室

令和3年度 開催日

	第2週目	第4週目
10月	13日(水)	27日(水)
11月	10日(水)	24日(水)
12月	8日(水)	22日(水)
1月	12日(水)	26日(水)
2月	9日(水)	休み
3月	9日(水)	23日(水)

- ・定員は35名です。
- ・定員を超える参加があった場合、前半・後半の2グループに分けて、体操を行います。

🌸 時 間 🌸

午後1時30分～午後3時05分

🌸 会 場 🌸

姫路市民プラザ 市民アリーナA
(姫路市本町 68-290 イーグレひめじ地下2階)

🌸 参 加 費 🌸

無 料

🌸 服装・持ち物 🌸

運動しやすい格好、運動靴(室内用)

タオル、飲物、マスク

- 🌸 姫路市に、大雨、大雪、暴風、洪水などの警報が午前10時の時点で発令中の場合、臨時休講します。なお、午前10時以降でも、開始時間前までに前記警報が発令された場合は臨時休講となります。
- 🌸 また、新型コロナウイルスの影響により、緊急事態宣言が発令された場合も休講します。



「ガンバルンバ体操」のほかにも、毎回ゲスト講師が登場し、ウォーキングやダンスなど、さまざまなジャンルの健康講座を行います。気軽な気持ちで、健康づくり・仲間づくりをしに来てください!

✳️ 問い合わせ ✳️

姫路市生涯現役推進室
☎ 079-221-2986
ガンバルンバ体操
ひろめ隊
代表 濱田 静代
☎ 090-5099-3563

