

ガンバルンバ体操 & サプライズ健康教室

令和7年度 開催日

	第2週目	第4週目
10月	8日(水)	22日(水)
11月	12日(水)	26日(水)
12月	休み	24日(水)
1月	休み	28日(水)
2月	休み	25日(水)
3月	11日(水)	25日(水)

🌸 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

- ・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。
- ・ガンバルンバ体操は、ひめじ動画チャンネル(Youtube)でもご覧いただけます！

QRコードからも
アクセスできます！



✳️ ガンバルンバ体操とは・・・

誰でも気軽に、どこでも健康づくりに取り組める、音楽に合わせて簡単な動きを行う姫路市オリジナル体操です。



「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 🌸

姫路市高齢者政策課
☎ 079-221-2986