

ガンバルンバ体操 & サプライズ健康教室

令和8年度 開催日

	第2週目	第4週目
10月	8日(木)	22日(木)
11月	12日(木)	26日(木)
12月	10日(木)	休み
1月	14日(木)	28日(木)
2月	休み	25日(木)
3月	11日(木)	25日(木)

🌸 時 間 🌸

午後2時20分～午後3時55分

🌸 会 場 🌸

すこやかセンター 多目的ホール
(姫路市市之郷 1006 番地 8 すこやかセンター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