

毎日楽しく！

ラジオ体操

日時 開館日は毎日9：20～

会場 南大沢保健福祉センター



内容 ラジオ体操

予約
不要

無料

てくポ
対象

地道にコツコツ！

八王子けんこう体操

毎週月・水・木・金曜日

日時 9：30～10：00

会場 南大沢保健福祉センター



内容 DVDを視聴しながら行います。

金曜日は健康づくりサポーターによる対面
開催の日もあります！

<問い合わせ> 八王子市南大沢保健福祉センター
住所：八王子市南大沢2-27 フレスコ南大沢公共棟1階
電話：042-682-2020