

気軽に楽しく！



てくホ
対象

らくらく体操

日時 毎月第2・4木曜日

第2：10：00～10：30

第4：10：00～11：00

※週によって終了時間が異なります。
予定を変更する場合があります。

会場 南大沢保健福祉センター

内容 音楽などを使用した体操プログラムなどを
健康づくりサポーターや保健師などが一緒に
行います。

※第4木曜日のみ予約制（先着15名）

申込みはお電話（682-2020）にて、
第3木曜日8：30から受付開始。

<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