

地道にコツコツ！

# 八王子けんこう体操

日時

毎週月・水・木・金曜日

10:30～11:00

※第1・3水曜日は「らくらく体操」となります。



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。

毎週金曜日は健康づくりサポーターや保健師が対面で行います！

どちらも  
申込不要！

気軽に楽しく！

# らくらく体操

日時

毎週第1・3水曜日

10:30～11:00



会場

南大沢保健福祉センター

内容

八王子けんこう体操や音楽に合わせた運動プログラムなどを健康づくりサポーターや保健師と一緒にいきます。

<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：042-679-2205

