

令和8年度福祉センターきすみれ自主事業

楽しく！健康リンパ体操＜後期＞

日程 10月7日(水) 11月4日(水) 12月2日(水)
1月6日(水) 2月3日(水) 3月3日(水)

時間 13時20分 ～ 14時20分

場所 福祉センターきすみれ 2階 高草の間

内容 音楽に合わせての体操、リンパの流れを良くするストレッチや体操

講師 東京体育株式会社 運動指導員 野原純一 先生

定員 28名

対象 18歳以上

受講料 ★通常料金 700円/回
★一括払い割引料金 4,000円(6回分)
700円×6回=4,200円 → 4,000円へ割引(200円お得！)
※初回 10月7日をお申込される方限定

支払方法 現金払い(きすみれ1階の窓口にてお支払いください)

持ち物 飲み物・汗拭きタオル

その他 1日のみの参加も可能です。お気軽にお申込みください。

申込方法 電話または申込書(FAX可)にてお申込みください。



ご案内

「楽しく！健康リンパ体操」講座終了後～16時まで2階健康運動室にて、
上記講師による運動指導も行っています。

(予約不要、ただし健康運動室利用料1回100円が必要です)