



市内55歳以上対象！！

ヴァンフォーレ甲府 シニアわくわく健康運動教室 (後期)が始まります！！

前期に引き続き、シニア世代の健康・体力維持や
介護予防を目的として次の日程で運動教室を開催します。
皆様の御参加お待ちしております！！

日時

令和8年9月29日
10月6日、13日、20日、27日
11月10日、17日、24日
12月1日、8日
毎週火曜日(祝日除く) 計10回

午前10時～午前11時30分
※受付 午前9時30分～開始

場所

笛吹みんなの広場芝生広場
(雨天の場合は屋根施設)
笛吹市石和町松本1442-3

参加費

1回500円(保険代、測定代)

内容

- ・シルバー体操指導員によるストレッチ・老化予防体操
- ・ヴァンフォーレ甲府アカデミーコーチによるボール運動や、ヴァンフォーレフィットネスダイレクターによる音楽に合わせてラダーを使用した軽いエクササイズ

申込・問合せ先

9月18日(金) 午前9時～午後5時
までに電話で申し込みください。

笛吹市役所 教育委員会 生涯学習課
スポーツ推進担当 ☎055-261-3338

