●ふじまるホール筋トレ予定表●令和8年12月～令和9年3月版

天候や展示会等により急遽中止する場合があります。
お手数ですが、参加希望の方は、元気長寿課☎40-2809に
開催しているかどうかの確認をお願い致します。

午前10時～11時

飲み物・タオルをお持ちください。



令和8年 12月	1日（火曜）	8日（火曜）	*16日（水曜）*	22日（火曜）
令和9年 1月	5日（火曜）	*15日（金曜）*	*20日（水曜）*	*27日（水曜）*
2月	*3日（水曜）*	*10日（水曜）*	16日（火曜）	
3月	9日（火曜）	16日（火曜）	*24日（水曜）*	30日（火曜）

4月以降の予定は、決定次第、掲載いたします。
お急ぎの場合は、元気長寿課☎40-2809までご連絡ください。



※ふじまるホールは月曜日が祝日の場合、火曜日が休館となります。

※ホール内の食事はご遠慮ください。（フタ付き飲み物は飲むことができます。）

YouTube「藤岡市元気ながいきチャンネル」

動画投稿サイトYouTubeにて、ご自宅でも簡単にできる体操をご紹介しています。
10の筋力トレーニングもご覧いただけます。
市ホームページまたは下記のQRコードを読み取ってご覧ください。
※インターネットに接続するため、通信料がかかる場合があります。

↓筋力トレーニングの動画はこちら↓



↓元気ながいきチャンネルはこちら↓

