

●ふじまるホール筋トレ予定表● 令和8年8～11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 8月	4日(火曜)	18日(火曜)	25日(火曜)	
9月	1日(火曜)	8日(火曜)	15日(火曜)	
10月	6日(火曜)	<u>15日(木曜)</u>	20日(火曜)	
11月	<u>4日(水曜)</u>	10日(火曜)	17日(火曜)	<u>26日(木曜)</u>

12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ます。
 10の筋カ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。

↓筋カトレーニングの動画はこちら↓



↓元気がいきチャンネルはこちら↓

