

## ●ふじまるホール筋トレ予定表● 令和8年4～7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 4月	7日(火曜)	14日(火曜)	21日(火曜)	28日(火曜)
5月	12日(火曜)	19日(火曜)	26日(火曜)	
6月	2日(火曜)	9日(火曜)	16日(火曜)	23日(火曜)
7月	7日(火曜)	14日(火曜)	<u>22日(水曜)</u>	28日(火曜)

8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↓



↓元気がいきチャンネルはこちら↓

