

2021年度 ふれあい健康教室・サークル 日程

象潟体育館 木曜日 10:00~11:30					
4月	1日	8日	15日	22日	29日
5月	6日	13日	20日	27日	
6月	3日	10日	17日	24日	
7月	1日	8日	15日	22日	29日
8月	5日	12日	19日	26日	
9月	2日	9日	16日	23日	30日
10月	7日	14日 象潟公民館	21日 休み	28日 象潟公民館	
11月	4日	11日	18日	25日	
12月	2日	9日	16日	23日	30日 休み
1月	6日	13日	20日	27日	
2月	3日	10日	17日	24日	
3月	3日	10日	17日	24日	31日

仁賀保公民館 月曜日 10:00~11:30	
12日	26日
10日	24日
14日	28日
12日	26日
9日	23日
13日	27日
4日	
8日	22日
13日	27日
17日	31日
14日	28日
14日	28日

<p>毎月第2木曜日 主催:にかほ市</p> <p>参加料1回100円</p>	<p>左記以外の木曜日 主催:ふれあい健康サークル</p> <p>年会費 1,500円 保険料 1,850円(65歳以上の方は1,200円) 参加料 1回100円</p>
--	---

<p>毎月第2月曜日 主催:にかほ市</p> <p>参加料 1回100円</p>	<p>毎月第4月曜日 自主活動</p> <p>年会費 500円 保険料 1,850円 (65歳以上 の方は 1,200円) 参加料 1回200円</p>
---	--

表の日程は変更する場合がありますのでご了承ください。

対象: 55歳以上の方(54歳以下の方も参加できます)

講師: 佐々木もと子氏 ほか

問合せ: にかほ市スポーツ振興課 ☎33-8855 (象潟体育館内)

