

2026年度 高齢者エアロビック 会員募集

峰岸元気サロン

いつまでもご自宅で元気に暮らすために、ダイヤビックで無理なく体を動かして、運動習慣を身につけましょう

日時：毎月第1水曜日 10:00～11:30

対象：65才位以上

場所：峰岸団地集会所

内容：ダイヤビック (高齢者エアロビック)

費用：年会費500円 (保険料など)

持ち物：上履き、タオル、飲物、ヨガマット (無料支給)

*当日は動きやすい服装でご参加下さい。

*開始時間の**10分前**に集まり、ダイヤビックを1時間します。

*終了後30分ほど、自由参加ですが季節の歌などで楽しみます。



2026年度(令和8年度) 峰岸元気サロン開催カレンダー <毎月第一水曜日>

月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
日	1日	6日	3日	1日	休み	2日	7日	4日	2日	6日	3日	3日

*** 問い合わせ ***

菅 重男 (川上・民生委員) 電話090-3337-6629

伊藤末治 (峰岸上・民生委員) 電話91-7917

中尾陽子 (峰岸下・元民生委員) 電話92-0187

*留守電にご氏名・電話番号の伝言をお願いします。

折り返しご連絡します。

