

初心者大歓迎！

運動に苦手意識がある人でも大丈夫！



パラディソ PARADISO体操

～身体・心・精神性のバランス整える～

開催期間

令和8年1月20日～3月10日

9:45～10:45

全8回
毎週火曜日

【会場】東体育館 健康体力相談室

【講師】小金丸先生

【対象】65歳以上

【持ち物】動きやすい服装、水筒

【定員】15名

【参加料】6,000円（保険料含む）

【応募期間】12月1日～12月15日

※応募者多数の場合は、抽選となります。

【申込方法】

往復はがきにてお申込みください。

詳細は東体育館ホームページをご覧ください。



福岡市立東体育館 〒813-0003

FUKUOKA CITY HIGASHI GYMNASIUM

福岡県福岡市東区香住ヶ丘1丁目12-2

お問い合わせ

092-672-0301

