

# フレッシュサロン(体操教室)で 健康づくりしてみませんか？

## フレッシュサロン中央

日時: ○毎週水曜日  
9:50～11:20  
○毎週木曜日  
10:00～11:30  
13:30～15:00  
○毎週金曜日  
10:00～11:30  
会場: 福祉センター5階  
「きらら」

## フレッシュサロン泉

日時: 毎週火曜日  
9:45～11:15  
会場: 熱海市役所  
泉支所2階

無料体験

随時受付中！

参加費

500円/回

※ひとり1教室のみの利用  
(1回/週)となります

## フレッシュサロン網代

日時: 毎週水曜日  
10:00～11:30  
会場: 網代公民館

## フレッシュサロン南熱海

日時: 毎週木曜日  
10:00～11:30  
会場: 南熱海マリンホール  
舞台



筋力アップ体操で若々しく！

(内容)

- ・ストレッチ
- ・ボール・手ぬぐい体操
- ・音楽に合わせてダンス！等

詳しくは  
こちら  
→

## フレッシュサロン中野

日時: 毎週木曜日  
10:00～11:30  
会場: 中野公民館

講師の指導のもと、楽しく  
身体を動かせる教室です



申込・問い合わせ

熱海市社会福祉協議会

電話: 0557-86-6339