

# 単発講座

☎382-7009 電話申込可。

体操系	日時	申込日：午前9時～	
ロコモフレイル	10月4日(月)14時～	9月18日(土)	先着10名
気功フレイル	10月5日(火)14時～	9月21日(火)	先着10名
バランスボール	10月6日(水)13時～	9月22日(水)	先着8名
カラーセラピー	10月8日(金)13時30分～	9月24日(金)	先着12名
フレイル予防体操	10月20日(水)13時～	10月6日(水)	先着10名
ロコモフレイル	11月1日(月)14時～	10月18日(月)	先着10名
気功フレイル	11月2日(火)14時～	10月19日(火)	先着10名
筋トレ体操	11月17日(水)13時～	11月4日(水)	先着10名
元気体操	12月1日(水)13時～	11月17日(水)	先着15名
医師による健康講話	12月1日(水)14時～	11月17日(水)	先着10名
ロコモフレイル	12月6日(月)14時～	11月22日(月)	先着10名
気功フレイル	12月7日(火)14時～	11月24日(水)	先着10名
フレイル予防体操	12月15日(水)13時～	12月1日(水)	先着10名
気功フレイル	1月4日(火)14時～	12月21日(火)	先着10名
ロコモフレイル	1月31日(月)14時～	1月17日(月)	先着10名

※コロナウイルス感染症の為、中止になる場合があります。