

単発講座



☎382-7009

体操系	日時	申込日：午前9時～
筋トレ体操	11月17日(水)13時～	11月4日(水)
元気体操	12月1日(水)13時～	11月17日(水)
健康体操と健康講話	12月1日(水)14時～	11月17日(水)
ロコモフレイル	12月6日(月)14時～	11月22日(月)
気功フレイル	12月7日(火)14時～	11月24日(水)
フレイル予防体操	12月15日(水)13時～	12月1日(水)
気功フレイル	1月4日(火)14時～	12月21日(火)
ロコモフレイル	1月31日(月)14時～	1月17日(月)

※コロナウイルス感染症の為、中止になる場合があります。