

# 単発講座



☎382-7009

体操系	日時	申込日：午前9時～
フレイル予防体操&健康相談	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)
気功フレイル	2月1日(火)14時～	1月18日(火)
ニコニコ音楽&健康相談	2月2日(水)13時～	1月19日(水)
ロコモフレイル	2月7日(月)14時～	1月24日(月)
バランスボール&健康相談	2月16日(水)13時～	2月2日(水)
気功フレイル	3月1日(火)14時～	2月15日(火)
筋トレ体操&健康相談	3月2日(水)13時～	2月16日(水)
ロコモフレイル	3月7日(月)14時～	2月21日(月)
カラーセラピー	3月15日(火)13時30分～	3月1日(火)
十勝のチーズの話&健康相談	3月16日(水)13時～	3月2日(水)

※コロナウイルス感染症の為、中止になる場合があります。