単発講座

☎382-7009

体操系	日時	申込日：午前９時～
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）
3B体操	2月15日（火）13時～	2月1日（火）
バランスボール&健康相談	2月16日（水）13時～	2月2日（水）
身体ケア	3月1日（火）10時～	2月14日（月）
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。