

令和7年度

ち ょ き ん

貯筋サークル

◆時間: 13:30~14:30

◆内容: いきいき百歳体操
家庭でできる体操 など



※第4火曜日はシルバーリハビリ体操(14:00~14:30)

◆日程

	場所	実施日(火曜日)				
4月	文化ホール 32研修室	1	8	15	22	
5月		13	20	27		
6月		3	10	17	24	
7月	保健福祉 センター ■:いきいき ホール ■:げんき ホール	1	8	15		
8月		5	19	26		
9月		2	9	30		
10月		21	28			
11月		11	18			
12月		2	9	16	23	
1月		6	20	27		
2月		3	10	17		
3月		3	10	17	24	31

◆お問い合わせは、リーダー:雄谷洋子

☎ 32-1260 まで

