

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月以降の日程については、決まり次第お知らせします。

◆お問い合わせは、リーダー:雄谷洋子

☎ 32-1260 まで