

令和8年度

ちよきん

貯筋サークル

◆場所: 保健福祉センター(いきいきホール)

◆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

	実施日(火曜日)				
4月	7	14	21	28	
5月	12	19	26		
6月	2	16	23	30	
7月	7	21			
8月	4	18	25		
9月	1	8	15	29	
10月	6	13	20	27	
11月	10	17			
12月	8	15	22		
1月	5	12	19	26	
2月	2	9	16		
3月	2	9	16	23	30

◆お問い合わせは、リーダー: 雄谷洋子

☎ 32-1260 まで

