

地 域 交 流 サ ロ ン

歌、玄米ダンベル体操、遊び運動などフレイル予防を通して人とのつながりを深めます。

【日 時】 ※第1・3木曜日 10:00～

【場 所】 ふれあい健康館

★要予約 1週間前までお申し込み下さい。

★参加費：700円（昼食食材代等）

1	4月3日
2	4月17日
3	5月1日
4	5月15日
5	6月5日
6	6月19日
7	7月3日
8	7月17日
9	8月7日
10	8月21日
11	9月4日
12	9月18日

13	10月2日
14	10月23日
15	11月6日
16	11月20日
17	12月4日
18	12月18日
19	1月15日
20	1月22日
21	2月5日
22	2月19日
23	3月5日
24	3月19日