

フレイル予防「元気！はつらつ教室」

転倒などによる寝たきりを予防し、自分らしい生活が送れるように、運動を通して筋力の維持、向上をはかります。

【日 時】 ※毎週水曜日 13:30～15:00

【場 所】 ふれあい健康館 軽スポーツ室

1	4月2日
2	4月9日
3	4月16日
4	4月23日
5	4月30日
6	5月7日
7	5月14日
8	5月21日
9	5月28日
10	6月4日
11	6月11日
12	6月18日
13	6月25日
14	7月2日
15	7月9日
16	7月16日
17	7月23日
18	7月30日
19	8月6日
20	8月20日
21	8月27日
22	9月3日
23	9月17日
24	9月24日

25	10月1日
26	10月8日
27	10月15日
28	10月22日
29	10月29日
30	11月5日
31	11月12日
32	11月19日
33	11月26日
34	12月3日
35	12月10日
36	12月17日
37	1月7日
38	1月14日
39	1月21日
40	1月28日
41	2月4日
42	2月18日
43	2月25日
44	3月4日
45	3月11日
46	3月18日
47	3月25日