

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2日
2	4月16日
3	5月7日
4	5月21日
5	6月4日
6	6月18日
7	7月2日
8	7月16日
9	8月6日
10	8月20日
11	9月3日
12	9月17日

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