

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8日
2	4月15日
3	4月22日
4	5月13日
5	5月20日
6	5月27日
7	6月3日
8	6月10日
9	6月17日
10	6月24日
11	7月1日
12	7月8日
13	7月15日
14	7月22日
15	7月29日
16	8月5日
17	8月19日
18	8月26日
19	9月2日
20	9月9日
21	9月16日
22	9月30日
23	10月7日
24	10月14日

25	10月21日
26	10月28日
27	11月4日
28	11月11日
29	11月18日
30	11月25日
31	12月2日
32	12月9日
33	12月16日
34	12月23日
35	1月6日
36	1月13日
37	1月20日
38	1月27日
39	2月3日
40	2月10日
41	2月17日
42	2月24日
43	3月3日
44	3月10日
45	3月17日
46	3月24日