



令和7年度 健康・ケア教室

10月・11月・12月のご案内

★予約は要りません。当日会場へお越しください。

★高齢者の方の交流の場です。どなたでもお気軽に！

★水分補給の水やお茶等は各自でご用意ください。

★ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。



参加費： 100 円

時 間： 13 時 30 分～14 時 30 分

場 所： 桑名市常盤町51 総合福祉会館



2 日【木】	みんなで楽しくヨガ
9 日【木】	筋力アップヨガ
23 日【木】	みんなで楽しくヨガ
30 日【木】	ゆるイスヨガ



6 日【木】	みんなで楽しくヨガ
13 日【木】	筋力アップヨガ
20 日【木】	みんなで楽しくヨガ
27 日【木】	ゆるイスヨガ



4 日【木】	みんなで楽しくヨガ
11 日【木】	筋力アップヨガ
18 日【木】	みんなで楽しくヨガ
25 日【木】	ゆるイスヨガ