



令和7年度 健康・ケア教室

4月・5月・6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

※R7.4月より有料になりました

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

4月

3日【木】	みんなで楽しくヨガ
10日【木】	筋力アップヨガ
17日【木】	みんなで楽しくヨガ
24日【木】	ゆるイスヨガ

5月

1日【木】	みんなで楽しくヨガ
8日【木】	筋力アップヨガ
15日【木】	みんなで楽しくヨガ
22日【木】	ゆるイスヨガ

6月

5日【木】	みんなで楽しくヨガ
12日【木】	筋力アップヨガ
19日【木】	みんなで楽しくヨガ
26日【木】	ゆるイスヨガ