



健康・ケア教室

令和7年7月・8月・9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



10 日【木】

みんなで楽しくヨガ

17 日【木】

筋力アップヨガ

24 日【木】

みんなで楽しくヨガ

31 日【木】

ゆるイスヨガ



7 日【木】

みんなで楽しくヨガ

14 日【木】

筋力アップヨガ

21 日【木】

みんなで楽しくヨガ

28 日【木】

ゆるイスヨガ



2 日【火】

みんなで楽しくヨガ

都合により火曜日です。

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