



令和8年度 健康・ケア教室

R8年度

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
時 間： 13 時 30 分～14 時 30 分
場 所： 桑名市常盤町5 | 総合福祉会館



9日【木】 みんなで楽しくヨガ
16日【木】 ゆるイスヨガ
23日【木】 筋力アップヨガ
30日【木】 ゆるイスヨガ



7日【木】 みんなで楽しくヨガ
14日【木】 ゆるイスヨガ
21日【木】 筋力アップヨガ
28日【木】 ゆるイスヨガ



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