



# 健康・ケア教室

R8 | 月・2月・3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。
- ★ 暖かい服装でお越しください。



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

1月

- |        |           |
|--------|-----------|
| 8日【木】  | みんなで楽しくヨガ |
| 15日【木】 | 筋力アップヨガ   |
| 22日【木】 | みんなで楽しくヨガ |
| 29日【木】 | ゆるイスヨガ    |

2月

- |        |           |
|--------|-----------|
| 5日【木】  | みんなで楽しくヨガ |
| 12日【木】 | 筋力アップヨガ   |
| 17日【火】 | みんなで楽しくヨガ |
| 19日【木】 | ゆるイスヨガ    |

3月

- |        |           |
|--------|-----------|
| 3日【火】  | 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    |