



健康・ケア教室

R8 1 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5-1 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 |
| <u>17 日【火】</u> | みんなで楽しくヨガ |
| 19 日【木】 | ゆるイスヨガ |

3 月

| | |
|---------------|-----------|
| <u>3 日【火】</u> | 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 |