



令和8年度 健康・ケア教室

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5 | 総合福祉会館



2日【木】 みんなで楽しくヨガ
9日【木】 ゆるイスヨガ
16日【木】 筋力アップヨガ
23日【木】 ゆるイスヨガ



6日【木】 みんなで楽しくヨガ
13日【木】 ゆるイスヨガ
20日【木】 筋力アップヨガ
24日【月】 ゆるイスヨガ



10日【木】 みんなで楽しくヨガ
17日【木】 ゆるイスヨガ
24日【木】 筋力アップヨガ
30日【水】 ゆるイスヨガ