



令和8年度 健康・ケア教室

10月・11月・12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



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



5日【木】 みんなで楽しくヨガ
12日【木】 ゆるイスヨガ
19日【木】 筋力アップヨガ
26日【木】 ゆるイスヨガ



3日【木】 みんなで楽しくヨガ
10日【木】 ゆるイスヨガ
17日【木】 筋力アップヨガ
24日【木】 ゆるイスヨガ