

【 2023 年度 貯筋体操教室日程 】

何歳になっても健康的に活動できることを目指し、貯筋体操教室を開催します。

会 場	日 程	時 間
保健センター	5月19日(金) 6月23日(金) 7月21日(金) 8月29日(金) 9月15日(金) 10月20日(金) 11月17日(金) 12月22日(金) 1月19日(金) 2月16日(金) 3月15日(金)	13:30~ 14:45

会 場	日 程	時 間
寿の家	4月14日(金)	13:30~ 14:45

会 場	日 程	時 間
4区会館	4月13日(木)	13:30~ 14:45
	7月20日(木) 10月19日(木) 12月21日(木) 2月15日(木)	14:00~ 14:45

会 場	日 程	時 間
5区会館	4月14日(金)	10:30~ 11:45

会 場	日 程	時 間
佐久地区公民館	4月13日(木)	10:30~ 11:45