【　2025 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	４月１８日（金） ５月１６日（金） ６月１９日（木） ７月１８日（金） ８月２９日（金） ９月１２日（金） １０月１７日（金） １１月２１日（金） １２月１９日（金） １月１６日（金） ２月２０日（金） ３月１３日（金）	１３：３０～１４：４５

会　　場	日　　程	時　　間
４区会館	４月１７日（木）	１３：３０～１４：４５
	６月１８日（水） ７月１７日（木） １０月１６日（木） １２月１８日（木） ２月１９日（木）	１４：００～１４：４５

会　　場	日　　程	時　　間
５区会館	４月１８日（金）	１０：３０～１１：４５
	５月１５日（木） ７月１８日（金） １１月２１日（金）	１１：００～１１：４５

会　　場	日　　程	時　　間
佐久地区公民館	４月１７日（木）	１０：３０～１１：４５