



健康増進センターからのお知らせ

健康運動教室

※場所：健康増進センター2階 健康増進室

13:30~14:30

※入室は30分前から許可、開始10分前まで

日	月	火	水	木	金	土
					1 13:30~14:30 ニュースポーツ (担当：休波)	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12 13:30~14:30 呼吸法 太極拳エクササイズ (担当：加藤)	13	14	15	16
17	18	19 13:30~14:30 ボクササイズ (担当：尾山)	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29 13:30~14:30 簡単ストレッチヨガ (担当：村上)	30
31						