

健康増進センターからのお知らせ

開始１０分前までに会場にお入りください

健康運動教室

※場所：健康増進センター２階　「健康増進室」

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