

健康増進センターからのお知らせ

時間 13:30~14:30
 (開始10分前に集合してください。)

5月 健康運動教室 ※場所は健康増進センター

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7 バランス体幹・ボクササイズ (担当：尾山)	8	9	10	11
12	13	14 簡単ストレッチヨガ (担当：村上)	15	16	17	18
19	20	21 バランス体幹・ボクササイズ (担当：尾山)	22	23	24	25
26	27	28 簡単ストレッチヨガ (担当：村上)	29	30	31	
						