



健康増進センターからのお知らせ

13:30～15:00

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 13:30～14:30 呼吸法 太極拳エクササイズ (担当：加藤)	4
5	6	7 13:30～14:30 簡単ストレッチヨガ (担当：村上)	8	9	10 13:30～14:30 呼吸法 太極拳エクササイズ (担当：加藤)	11
12	13	14 13:30～14:30 ストレッチ リズムダンス (担当：奥佐)	15	16	17 13:30～14:30 ストレッチ リズムダンス (担当：奥佐)	18
19	20	21 13:30～14:30 簡単ストレッチヨガ (担当：村上)	22	23	24 13:30～14:30 呼吸法 太極拳エクササイズ (担当：加藤)	25
26	27	28 13:30～14:30 簡単ストレッチヨガ (担当：村上)	29	30	31 13:30～14:30 ニュースポーツ (担当：健民体育館 休波)	

