



<いきいき貯筋倶楽部>

毎週月曜日 13:30~14:30

15日、22日、29日

内容:介護予防体操



<生きがいデザイナーズ>

火曜日 9日、16日、23日、30日 9:30~15:00

木曜日 11日、18日、25日 9:30~15:00

内容:シルバーリハビリ体操・脳トレ・創作・



リクレーション・お楽しみ会など

<クラフトカゴ作り教室> 材料費別・随時募集

毎週木曜日 9:30~15:00

11日、18日、25日



<ニコニコ教室>

毎週金曜日 10:00~11:30

12日、19日、26日

内容:ストレッチ・筋力強化運動



お友達を誘って一緒に参加してみませんか

詳しい内容は下記までお問い合わせください

☎ 42-2020

<1月の休館日> 1日・2日・3日 (年始休み)

10日・17日・24日・31日