

健康体操 《自由参加》

4月

火曜日 《研修室》 10:30~11:30 13:30~14:30	木曜日 《集会室》 13:30~14:30
3日	5日
10日	12日
17日	19日
24日	26日

第2・4火曜の午前は介護予防体操

第2・4木曜は新介護予防・ロコモ体操