

すこやか会

転倒予防体操

予定

- 令和6年 10月21日(月) 13:00～TMG Fit 健康運動指導士
10月28日(月) 13:00～保健センター運動指導士
11月11日(月) 13:00～TMG Fit 健康運動指導士
11月25日(月) 13:00～TMG Fit 健康運動指導士
12月 9日(月) 13:00～TMG Fit 健康運動指導士
12月23日(月) 13:00～TMG Fit 健康運動指導士
令和7年 1月20日(月)13:00～TMG Fit 健康運動指導士
1月27日(月)13:00～TMG Fit 健康運動指導士
2月10日(月)13:00～TMG Fit 健康運動指導士
2月17日(月)13:00～元気リーダー
3月10日(月)13:00～TMG Fit 健康運動指導士
3月24日(月)13:00～保健センター運動指導士

*体温をチェックの上、体調の悪い方はご遠慮ください。

*会場は上履き(滑りにくい靴下)での参加となります。

場 所：奥沢東地区会館地下1階 (変更することもあります)

持ち物：飲み物 / 参加費：100円