

すこやか会

転倒予防体操

予定

- 令和7年 10月20日(月) 13:00～TMG Fit 健康運動指導士
10月27日(月) 13:00～元気リーダー
11月10日(月) 13:00～TMG Fit 健康運動指導士
11月17日(月) 13:00～元気リーダー
12月 8日(月) 13:00～TMG Fit 健康運動指導士
12月22日(月) 13:00～元気リーダー
- 令和8年 1月19日(月)13:00～TMG Fit 健康運動指導士
1月26日(月)13:00～保健センター運動指導士
2月 9日(月)13:00～TMG Fit 健康運動指導士
2月16日(月)13:00～元気リーダー
3月 9日(月)13:00～TMG Fit 健康運動指導士
3月23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