

【 2024 年度 貯筋体操教室日程 】

何歳になっても健康的に活動できることを目指し、貯筋体操教室を開催します。

会 場	日 程	時 間
保健センター	4月19日(金) 5月17日(金) 6月20日(木) 7月19日(金) 8月29日(木) 9月13日(金) 10月18日(金) 11月22日(金) 12月20日(金) 1月17日(金) 2月21日(金) 3月14日(金)	13:30~14:45

会 場	日 程	時 間
4区会館	4月18日(木)	13:30~14:45
	6月19日(水) 7月18日(木) 10月17日(木) 12月19日(木) 2月20日(木)	14:00~14:45

会 場	日 程	時 間
5区会館	4月19日(金)	10:30~11:45

会 場	日 程	時 間
佐久地区公民館	4月18日(木)	10:30~11:45