

リフレッシュ健康体操

頭から手足、からだの隅々まで気持ちよく動かす体操です。
その名の通り全身こころもからだもリフレッシュしましょう！



開催日



4 ・ 5 ・ 6 月

火曜日

7 ・ 8 ・ 9 月

金曜日

10 ・ 11 ・ 12 月

火曜日

1 ・ 2 ・ 3 月

金曜日

* 休館日と 12/23 を除く 毎週開催

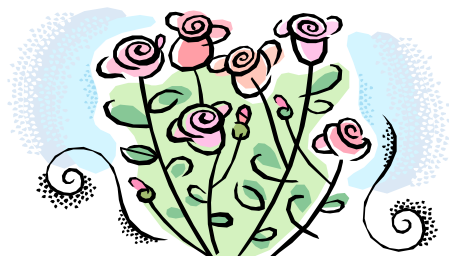
時間：午後 1 時 ~ 2 時 (60 分)

場所：体育館

対象：障害者・家族, 介護者

申込み方法：受付にて教室又は体育館

利用手続き後、体育館へお越し下さい。



担当：小峰