令和8年度

心も体も元気に！

ロコモ体操クラブ



筋トレと歌体操

- 日時：毎月第２月曜日
  （※12月のみ第1月曜日）
- １３:３０～１４:３０

今年度より1部制へ変更となりました！

- 令和8年　4/13、5/11、6/8、7/13、8/10、9/14、10/12、11/9、※12/7
- 令和9年　1/11、2/8、3/8

- 場所：石橋公民館
- 参加費無料、予約不要です

介護老人保健施設さとまち
0566-96-3511　担当：宮口・海川

