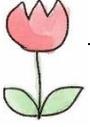
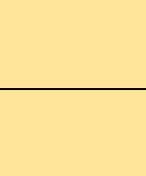


令和8年度 元気もりもり運動教室

【時間】 9:30~11:00 (血圧を測るので少し早めに来てください) 【場所】 保健センター2階和室・3階

予約不要!
町民の方なら
どなたでも!

令和8年 4月	14日(火) 室内ウォーキング	
	28日(火) ラップ芯	
5月	12日(火) リズム体操とバランスパッド	
	26日(火) 健康チェック	
6月	9日(火) ジムボール	
	23日(火) チューブ	
7月	7日(火) チビボール	
	21日(火) 青竹	
8月	4日(火) リズム体操とバランスパッド	
	18日(火) タオル体操	
9月	1日(火) ジムボール	
	29日(火) 室内ウォーキング	

10月	13日(火) リズム体操とバランスパッド	
	27日(火) ラップ芯	
11月	10日(火) チビボール	
	24日(火) 健康チェック	
12月	8日(火) チューブ	
	22日(火) リズム体操とバランスパッド	
令和9年 1月	12日(火) 青竹	
	26日(火) タオル体操	
2月	2日(火) ジムボール	
	9日(火) リズム体操とバランスパッド	
3月	2日(火) チビボール	
	23日(火) ラップ芯	