

# 健康体操 《自由参加》

## 2月

火曜日 《研修室》 10:30～11:30 13:30～14:30	木曜日 《集会室》 13:30～14:30
5日	7日
12日	14日
19日	21日
26日	28日

第2・4火曜の午前は介護予防体操

第2・4木曜は新介護予防・ロコモ体操