

介護予防教室

ほっこり「ゆるイスヨガ」

イスを使った簡単なヨガです

☆無料です

☆予約は要りません

開催予定日

| 開催月 | 日にち |
|-----|---------------|
| 10月 | 14日(木) 28日(木) |
| 11月 | 11日(木) 25日(木) |
| 12月 | 9日(木) 23日(木) |

※水分補給のお茶等は各自でご用意ください。

※新型コロナウイルスの感染予防のため、開催が中止になる場合や人数を制限する場合がありますのでご了承ください。

時 間：午後3時20分から午後4時20分まで
会 場：桑名市常盤町51 総合福祉会館
電 話：22-8218