

R6 (2024)

長寿筋トレ・昼(1・3)

4月 3(水)・17(水)  
5月 8(水)・22(水)  
6月 5(水)・19(水)  
7月 10(水)・24(水)  
8月 7(水)・21(水)  
9月 4(水)・18(水)  
10月 9(水)・23(水)  
11月 6(水)・20(水)  
12月 4(水)・18(水)  
1月 8(水)・22(水)  
2月 5(水)・19(水)  
3月 5(水)・19(水)

(けんこう交流館)

【14:00～15:00】

長寿筋トレ・昼(2・4)

4月 10(水)・24(水)  
5月 15(水)・29(水)  
6月 12(水)・26(水)  
7月 17(水)・31(水)  
8月 14(水)・28(水)  
9月 11(水)・25(水)  
10月 16(水)・30(水)  
11月 13(水)・27(水)  
12月 11(水)・25(水)  
1月 15(水)・29(水)  
2月 12(水)・26(水)  
3月 12(水)・26(水)

(けんこう交流館)

【14:00～15:00】

長寿筋トレ・夜

4月 11(木)・25(木)  
5月 16(木)・30(木)  
6月 13(木)・27(木)  
7月 11(木)・25(木)  
8月 8(木)・22(木)  
9月 12(木)・26(木)  
10月 17(木)・31(木)  
11月 14(木)・28(木)  
12月 12(木)・19(木)  
1月 16(木)・30(木)  
2月 13(木)・27(木)  
3月 13(木)・27(木)

(いきいき館)

【19:00～20:00】