

令和7年度

# 浜ちゃん体操教室

<場 所>やまゆりセンター(ふれあいホール)

<時 間>午後2時~3時(到着次第準備)

<指導者>浜田純一健康運動指導士

<対象者>65歳以上

(65歳未満の方もボランティアで参加可。)

<服 装>運動の出来る服装

<持ち物>タオル・飲み物

<送 迎>運転の出来ない方は送迎します

ここには若さの  
秘訣があります!



1	4月14日(月)	18	9月29日(月)
2	4月21日(月)	19	10月06日(月)
3	4月28日(月)	20	10月20日(月)
4	5月12日(月)	21	10月27日(月)
5	5月19日(月)	22	11月10日(月)
6	5月26日(月)	23	11月17日(月)
7	6月02日(月)	24	12月01日(月)
8	6月09日(月)	25	12月08日(月)
9	6月16日(月)	26	12月15日(月)
10	6月23日(月)	27	12月22日(月)
11	6月30日(月)	28	1月19日(月)
12	7月07日(月)	29	1月26日(月)
13	7月14日(月)	30	2月02日(月)
14	8月25日(月)	31	2月09日(月)
15	9月01日(月)	32	2月16日(月)
16	9月08日(月)	33	3月02日(月)
17	9月22日(月)	34	3月09日(月)