

# 2019 シニアはつらつ教室 (貯筋運動)

からだを動かすばかりじゃなくて、脳トレ・ゲームもやっています！

～おしゃべりしながら、たのしく運動しましょう～

持ち物 運動のできる服装、室内用運動靴、水分補給ができるもの

会場 宮代地区まちづくりセンター

時間 10:00～11:30



月	4月	5月	6月	7月	8月	9月
日 (曜日)	15日 (月)	20日 (月)	17日 (月)	22日 (月)	5日 (月)	2日 (月)
	22日 (月)	27日 (月)	24日 (月)	29日 (月)	26日 (月)	30日 (月)

月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
日 (曜日)	7日 (月)	18日 (月)	2日 (月)	6日 (月)	3日 (月)	2日 (月)
	28日 (月)	25日 (月)	16日 (月)	27日 (月)	17日 (月)	16日 (月)