

よくばり・クラブ 予定表

月日	活動内容
4月4日	健康体操
4月18日	スクエアステップ
5月2日	健康体操
5月16日	健康測定
6月6日	健康体操
6月20日	スクエアステップ
7月4日	健康体操
7月18日	スクエアステップ
8月	休み
9月5日	健康体操
9月19日	スクエアステップ

月日	活動内容
10月3日	健康体操
10月17日	スクエアステップ
11月7日	健康体操
11月21日	スクエアステップ
12月5日	健康体操
12月19日	スクエアステップ
● 1月16日	スクエアステップ
● 1月23日	健康体操
2月6日	健康体操
2月20日	スクエアステップ
3月6日	健康体操
3月20日	スクエアステップ

● 1月9日(水) 12:00~2:30

氷年度前合

(小さいお部屋でOK)

- * 毎月 : 第1・第3 木曜日
- * 時間 : 午後1:00~2:30~以降清掃 (受付12:45)
- * 場所 : いずみ中央地域ケアプラザ
- * 持物 : 飲み物・運動靴・タオル・動きやすい服装
- * 参加費 : 月額 1,000円

連絡先・お問い合わせ

横浜市いずみ中央地域ケアプラザ

TEL 045-805-1700