

まちかど健康広場 12月の予定

和光市在住、65歳以上の方は無料でご利用いただけます。

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1	2	3
					いつまでも元気塾	
				ゆったりストレッチ		
	5	6	7	8	9	10
10:00~11:00		歌声広場	シェイプアップ		いつまでも元気塾	
11:10~12:10		痛みの教室				
13:30~14:30	痛みの講座	歌声広場	脳トレ教室	ゆったりストレッチ		
	12	13	14	15	16	17
10:00~11:00		歌声広場	シェイプアップ		いつまでも元気塾	
11:10~12:10		痛みの教室				
13:30~14:30		歌声広場	脳トレ教室	ゆったりストレッチ		
	19	20	21	22	23	24
10:00~11:00		歌声広場	シェイプアップ			
11:10~12:10		痛みの教室			祝日	
13:30~14:30		歌声広場	脳トレ教室	ゆったりストレッチ		
	26	27	28	運動指導士アカデミー 電話 048-424-5420 和光市本町23-32 グッドラックビル1F 開場時間 9時30分~16時00分 ※ まちかどは 12月28日まで開館しています!!		