

まちかど健康広場 1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
	2	3	4	5	6	7
10:00~11:00						
11:10~12:10						
13:30~14:30						
	9	10	11	12	13	14
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	祝日	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		
	16	17	18	19	20	21
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		
	23	24	25	26	27	28
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		
	30	31	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			
10:00~11:00		歌声広場				
11:10~12:10		痛みの教室				
13:30~14:30		歌声広場				