

2017

まちかど健康広場 4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
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						1
	3	4	5	6	7	8
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		いつまでも元気塾	脳トレ教室	やさしいヨガ		
	10	11	12	13	14	15
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		いつまでも元気塾	脳トレ教室	やさしいヨガ		
	17	18	19	20	21	22
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		いつまでも元気塾	脳トレ教室	やさしいヨガ		
	24	25	26	27	28	29
10:00～11:00		歌声広場	シェイプアップ		いつまでも元気塾	祝日
11:10～12:10		痛みの教室				
13:30～14:30	ノルディックウォーキング講座	いつまでも元気塾	脳トレ教室	やさしいヨガ		