

2017

まちかど健康広場 9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					1	2
					いつまでも元気塾	
	4	5	6		8	9
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		
	11	12	13	14	15	16
10:00~11:00	痛みの専門講座	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		
	18 祝日	19 休み	20 休み	21 休み	22	23
10:00~11:00					いつまでも元気塾	
11:10~12:10						
13:30~14:30						
	25	26	27	28	29	30
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		