

# 健康ケア教室 桑名福祉センター

## 7月

1日(木)	笑いヨガ	10時~11時半
13日(火)	みんないきいきコンサート	13時~14時
14日(水)	いすヨガ	10時~11時
17日(土)	ふれ愛体操	10時~11時
20日(火)	おりがみクラブ	10時~11時半

## 8月

7日(土)	笑いヨガ	10時~11時半
17日(火)	おりがみクラブ	10時~11時半
21日(土)	ふれ愛体操	10時~11時

## 9月

1日(水)	みんないきいきコンサート	13時~14時
2日(木)	笑いヨガ	10時~11時半
8日(水)	いすヨガ	10時~11時
21日(火)	おりがみクラブ	10時~11時半
24日(金)	ふれ愛体操	10時~11時

## 10月

6日(水)	みんないきいきコンサート	13時~14時
7日(木)	笑いヨガ	10時~11時半
13日(水)	いすヨガ	10時~11時
19日(火)	おりがみクラブ	10時~11時半
23日(土)	ふれ愛体操	10時~11時

## 11月

4日(木)	笑いヨガ	10時~11時半
10日(水)	いすヨガ	10時~11時
16日(火)	おりがみクラブ	10時~11時半
26日(金)	ふれ愛体操	10時~11時