

令和4年度

健康ケア教室 桑名福祉センター

5月

10日(火)	いすヨガ	10時~11時
17日(火)	おりがみクラブ	10時~11時半
27日(金)	いすヨガ	10時~11時

6月

2日(木)	笑いヨガ	10時~11時半
7日(火)	みんないきいきコンサート	10時半~11時半
14日(火)	いすヨガ	10時~11時
21日(火)	おりがみクラブ	10時~11時
24日(金)	ふれ愛体操	10時~11時

7月

5日(火)	みんないきいきコンサート	10時半~11時半
7日(木)	笑いヨガ	10時~11時半
12日(火)	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

8月

6日(土)	笑いヨガ	10時~11時半
13日(土)	いすヨガ	10時~11時
16日(火)	おりがみクラブ	10時~11時半
27日(土)	ふれ愛体操	10時~11時

9月

1日(木)	笑いヨガ	10時~11時半
6日(火)	みんないきいきコンサート	10時半~11時半
13日(火)	いすヨガ	10時~11時
20日(金)	おりがみクラブ	10時~11時