

栗木ザロン

「フレイル予防体操」・「フレイル予防講座」・「作品づくり」など役に立つ催しやおしゃべりを楽しみながらリフレッシュしにいらっしゃいませんか？もちろん介護保険に関することなどもお気軽にご相談ください。

2025年 4月23日(水) 体操 三木先生
5月28日(水) 体操 元氣ジム
6月25日(水) 体操 3B体操
9月24日(水) 体操 元氣ジム
10月22日(水) 体操 3B体操
12月24日(水) 体操 三木先生
※7・8・11月 休み

2026年 1月28日(水) 体操 元氣ジム
2月25日(水) 体操 3B
3月25日(水) 体操 元氣ジム

※予定は変更になる場合があります

時間：13：30～14：30

場所：JA 横浜 磯子支店 2階ホール

＜お申込み・お問合せ＞
上笹下地域ケアプラザ
769-0240