

介護予防

ロコトレ+プラス

『土曜のつどい』 春コース

日程	(原則第2・4土曜日)	4月	8日 ・ 22日
		5月	13日 ・ 27日
		6月	10日 ・ 24日
テーマ	【体力アップ】	・全身運動 ・息が長く続く有酸素運動 ・アクティビティ ・認知症予防に関する講話 ・脳トレ ・ウォーキング …等	