

介護予防
ロコレ+プラス
『土曜のつどい』夏コース

日 程	(原則第2・4土曜日)	7月	8日 ・ 22日
		8月	12日 ・ 26日
		9月	9日
テ ー マ	【 柔 軟 性 ア ッ プ 】	<ul style="list-style-type: none"> ・全身運動 ・ストレッチ ・アクティビティ ・講 話 ・脳トレ ・ウォーキング <p style="text-align: right;">…等</p>	