

介 護 予 防
ロコトレ+プラス
『土曜のつどい』 秋コース

日 程	(原則第2・4土曜日)	10月	14日 ・ 28日
		11月	11日 ・ 25日
		12月	9日
テ ー マ	【筋力アップ】	・全身運動 ・筋力向上運動 ・ウォーキング ・脳トレ ・講話:11月25日(土) 『楽しいお薬の話』 講師・会津西病院薬剤科長	