

介護予防  
**ロトレ+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	14日 ・ 28日
		5月	12日 ・ 26日
		6月	9日 ・ 23日
テーマ	【転倒予防】	・全身運動 ・バランスアップ ・講話 ・脳トレ ・ウォーキング  …等	