

介護予防  
**ロトレ+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	14日 ・ 28日
		8月	25日
		9月	8日 ・ 26日
テーマ	【柔軟性アップ】	・全身運動 ・体力向上運動 ・講話 ・脳トレ ・ウォーキング  …等	