

介護予防
ロトレ+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	13日 ・ 27日
		11月	10日 ・ 24日
		12月	8日 ・ 22日
テ ー マ	【筋力アップ】	<ul style="list-style-type: none"> ・全身運動 ・筋力向上運動 ・ウォーキング ・脳トレ ・講 話 <p style="text-align: right;">…等</p>	