

介護予防  
**ロコトレ+プラス**  
『土曜のつどい』冬コース

日 程	(原則第2・4土曜日)	1月	12日 ・ 26日
		2月	9日 ・ 23日
		3月	9日 ・ 23日
テ ー マ	【柔軟性アップ・疼痛予防】	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全身運動</li> <li>・柔軟性アップ体操</li> <li>・予防運動</li> <li>・脳トレ・・・等</li> <li>・講話</li> </ul>	