

お引越し!

参加無料

ちよこトレ

医療職と一緒に介護予防を目指す体操教室です!!



運動 (50分)

介護予防講話 (10分)

医療職への健康相談

日時

第2・4火曜日 14:00～15:00 ※13:30受付開始

場所

2階 和室

定員

20名 (要予約)

令和7年

4月 8・22日

5月 13・27日

6月 10・24日

7月 8・22日

8月 12・26日

9月 9・~~23~~日

令和8年

10月 14・28日

11月 11・25日

12月 9・23日

1月 13・27日

2月 10・24日

3月 10・24日