

## 1月のわくわく運動教室

日にち	時間	担当
5日(火)	13:15~14:00	山後 恭一
12日(火)	13:15~14:00	山後 恭一
19日(火)	13:15~14:00	山後 恭一
26日(火)	13:15~14:00	山後 恭一

やさしいコンディショニング運動が中心です

(火・金曜日 各回 同じ内容)

場所 鶴間メディカルホール



参加料 無料

予約制 受付まで

参加人数 各回 10名

参加回数 おひとり様につき 1週間に1回まで

持ち物 マスク着用、飲み物、汗ふきタオル

鶴間かねしろ内科クリニック

## 1月のわくわく運動教室

日にち	時間	担当
8日(金)	14:00~14:45	山後 恭一
	15:00~15:45	山後真知子
15日(金)	14:00~14:45	山後 恭一
	15:00~15:45	山後真知子
22日(金)	14:00~14:45	山後 恭一
	15:00~15:45	山後真知子
29日(金)	14:00~14:45	山後 恭一
	15:00~15:45	山後真知子

やさしいコンディショニング運動が中心です

(火・金曜日 各回 同じ内容)

場所 鶴間メディカルホール



参加料 無料

予約制 受付まで

参加人数 各回 10名

参加回数 おひとり様につき 1週間に1回まで

持ち物 マスク着用、飲み物、汗ふきタオル