

川津公民館 2階

水曜日 13：45～15：45

4月 1日	10月 7日
5月 13日	11月 4日
6月 3日	12月 2日
7月 1日	1月 6日
8月 5日	2月 3日
9月 2日	3月 3日



南部公民館 2階

水曜日 9：15～11：15

4月 15日	10月 21日
5月 20日	11月 18日
6月 17日	12月 16日
7月 15日	1月 20日
8月 19日	2月 17日
9月 16日	3月 17日



府中公民館 2階

月曜日 9：15～11：15

4月 27日	10月 26日
5月 25日	11月 9日
6月 22日	12月 28日
7月 27日	1月 25日
8月 24日	2月 22日
9月 28日	3月 8日



西庄公民館 1階

金曜日 9：15～11：15

4月 24日	10月 23日
5月 22日	11月 27日
6月 26日	12月 25日
7月 24日	1月 22日
8月 28日	2月 26日
9月 25日	3月 26日



林田公民館 1階

月曜日 9：15～11：15

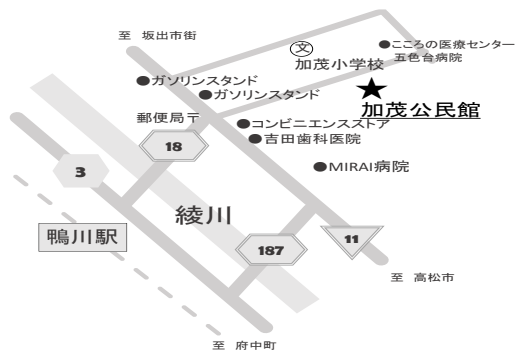
4月 20日	10月 19日
5月 18日	11月 16日
6月 15日	12月 21日
7月 13日	1月 18日
8月 17日	2月 15日
9月 14日	3月 15日



加茂公民館 2階

月曜日 13：45～15：45

4月 6日	10月 5日
5月 11日	11月 2日
6月 1日	12月 7日
7月 6日	1月 4日
8月 3日	2月 1日
9月 7日	3月 1日



松山公民館 2階

水曜日 13：45～15：45

4月 22日	10月 28日
5月 27日	11月 25日
6月 24日	12月 23日
7月 22日	1月 27日
8月 26日	2月 24日
9月 16日	3月 24日



こんなお悩みありましたら、
ご相談ください。

- ・健診結果の見方がわからない。
- ・最近物忘れが気になる。
- ・足腰を鍛える方法を教えてほしい。
- ・体脂肪を減らす食事が知りたい。等

