

町会会館でシルバーリハビリ体操実施中♪

みゆき町会会館の1階集会室で65歳以上の方を対象に
「みゆきシルバーリハビリ体操」を無料で実施しています。
皆さんも一緒に体を動かしませんか？



<令和7年度の予定>

回数	日付	曜日	時間等
1回目：	4月11日	(金)	10：30～11：30 毎月第2金曜日
2回目：	5月9日		
3回目：	6月13日		
4回目：	7月11日		
5回目：	8月8日		
6回目：	9月12日		
7回目：	10月10日		
8回目：	11月14日		
9回目：	12月12日		
10回目：	2026年1月9日		
11回目：	2月13日		
12回目：	3月13日		

持ち物：水分補給の飲み物、タオル(汗拭き用)

☆当日は、動きやすい服装でご参加ください！

***予定が変更になる場合があります。**