▶ 7月 桑名いきいき体操のつどい

桑名市独自の健康体操『桑名いきいき体操』を体験し、続けていただくために、毎月“桑名いきいき体操のつどい”を開催しています。

体操を解説付き音楽に合わせて実施していただき、体操のポイントや健康づくりに関する情報などをお伝えさせていただきます。

日時・場所

	9:30~10:00	10:30~11:00	13:30~14:00
7月 3日(火曜日)		○ 多度すこやかセンター	
7月 6日(金曜日)			○ 中央保健センター
7月 12日(木曜日)	○ 中央保健センター		
7月17日(火曜日)	○ 中央保健センター		
7月24日(火曜日)	○ 中央保健センター		
7月25日(水曜日)		○ 長島福祉健康センター	