

▶ 3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
3月 7日(水)	○ 中央保健センター		
3月 8日(木)		○ 長島福祉健康センター	
3月14日(水)			○ 中央保健センター
3月21日(水)	○ 中央保健センター		
3月23日(金)			○ 多度すこやかセンター
3月27日(火)			○ 中央保健センター

場所

中央保健センター(くわなメディアライヴ2階)健康教育室

3月7日・3月14日・3月21日・3月27日

長島福祉健康センター2階 教養娯楽室

3月8日

多度すこやかセンター2階 大集会室

3月23日