

▶ 4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
4月4日(水曜日)	○ 中央保健センター		
4月10日(火曜日)		○ 長島福祉健康センター	
4月11日(水曜日)			○ 中央保健センター
4月13日(金曜日)		○ 多度すこやかセンター	
4月17日(火曜日)	○ 中央保健センター		
4月25日(水曜日)	○ 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

4月4日・4月11日・4月17日・4月25日

長島福祉健康センター2階 教養娯楽室

4月10日

多度すこやかセンター2階 大集会室

4月13日