

## ▶ 12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

	午前9時30分から10時	午前10時30分から11時	午後1時30分から2時
12月4日(火曜日)		○ 長島福祉健康センター	
12月5日(水曜日)	○ 中央保健センター		
12月13日(木曜日)		○ 多度すこやかセンター	
12月14日(金曜日)	○ 中央保健センター		
12月21日(金曜日)	○ 中央保健センター		
12月26日(水曜日)	○ 中央保健センター		