

「桑名いきいき体操のつどい」(12月)を開催します！

▶ 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 3日(火曜日)	○ 中央保健センター		
12月 5日(木曜日)		○ 多度すこやかセンター	
12月 9日(月曜日)	○ 中央保健センター		
12月10日(火曜日)		○ 長島福祉健康センター	
12月18日(水曜日)			○ 中央保健センター
12月25日(水曜日)	○ 中央保健センター		