

あたま
からだ
なかま

づくりの3つと一緒にできますよ～!!

西国分 介護予防教室

★雑学★



★脳トレ★

★健康情報講座★



★ストレッチ
千体操★



★スクエアステップ★

★レクレーション★

★よみきかせ★



一度体験に来てください
お待ちしております!

スケジュール

月曜日 10:00~11:30/
11:35~12:15

木・金曜日 13:30~14:15

※時間に変更になることもあります。

お問い合わせ

西国分
コミュニティセンター

(0942) 33-4529