

予 定 表

月	日	曜日	内容
7	29	水	 自宅で続けられるストレッチ・トレーニング講座
8	28	金	 体操教室
			 防犯講座
9	18	金	準備体操
			エンディングノート作成体験
10	16	金	 準備体操
			ニュースポーツを体験してみよう
11	20	金	準備体操
			 寄せ植え教室(※)
12	18	金	 準備体操
			テーブルゲームを体験してみよう

時間:午後2時00分～午後3時50分(予定)

参加費:無料

(※寄せ植え教室参加時のみ1,000円が必要です。)

※日程は変更になる場合があります。