

～お知らせ～

健康体操ふまねっとカレンダー

H30.1月より第4週は、(月)から(火)になります。

12月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	✖ 12月の第4週はお休みです					

平成30年1月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

3月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

“ふまねっと”とは？ あみを踏まないようにゆっくりとステップを踏む運動です。

【実施日】 カレンダーの黒く塗っている日（直接会場へお越し下さい）

【時間】 火曜日13:30～14:30

【参加料】 1回100円

【持ち物】 汗ふきタオル、飲み物、運動靴（上靴）、運動しやすい服装

住吉コミュニティセンター （電話）35-1080