



火曜日開催
12:00~12:45

座す
座わ

4月 9日
16日
30日

5月 7日
21日
28日

6月 11日
18日
25日

7月 9日
16日
23日

8月 6日
20日
27日

9月 10日
17日
24日

リ
ス
ム

音楽に合わせて、柔軟・
有酸素運動・筋力トレ
ーニングを行います☆

ふれあいランド岩手
体 育 館
対象：障がい者・高齢者
一般は要相談

ふれあいランド岩手 スポーツ指導グループ

019-637-4469

