

**65歳以上限定参加無料**

**いきいき**

**健康デー**



**いきいき健康講座**

**10:15~11:15**

**簡単な運動で体力UP!!**

**面白い脳トレもしますよ**

**楽しくフレイル対策しましょう**



**個人利用・卓球室**

**トレーニング室**

**9:00~17:00**

**7/21 (木)**

**トレーニング講習会未受講の方は、トレーニング講習会(¥500)の受講が必要です。**

