

教室名	開始日	曜日	回
①太極拳	1月5日	金	4
	2月2日		
	3月2日		
②ロコモ予防体操	1月5日	金	2
	2月2日		
	3月2日		
③ゆったりヨガ	1月6日	土	4
	2月3日		
	3月3日		
④水中ウォーキング	1月9日	火	4
	2月6日		
	3月6日		
⑤ピラティス	1月9日	火	4
	2月6日		
	3月6日		
⑥シェイプヨガ	1月9日	火	4
	2月6日		
	3月6日		

教室名	開始日	曜日	回
⑦かんたんイス体操	1月10日	水	4
	2月7日		3
	3月7日		3
⑧ズンバ	1月11日	木	4
	2月1日		4
	3月1日		4
⑨適塩(減塩)教室	1月11日	木	2
	2月3日	土	
	3月1日	木	
⑩ロコモ予防 水中ウォーキング	1月12日	金	2
	2月9日		
	3月9日		
⑪風邪予防! 免疫力を高める食事	1月20日	土	1
⑫運動と健康診断	1月26日	金	1

教室名や開始日などは左表の通り。時間は教室により異なります。

市民健康開発センター
ハーティ21
 ☎6426・6102
 休月曜日

対18歳以上の入先各25人
 ①③④⑧4320円(3回の月は3240円) ②⑩2160円 ⑨1080円 申▽1月開催分は12月5日▽2月開催分は1月5日▽3月開催分は2月6日ーから電話か直接センター。