

平成30年度

# ゆうゆう保健室（健康相談）



◆内 容 血圧測定等を実施しています。  
その他健康、介護に関する相談もお受けいたします。

◆時 間 午前10時00分～午後11時30分

◆日 程 すべて火曜日

月	日	月	日
4月	3	10月	2
	17		23
5月	15	11月	13
	22		20
6月	5	12月	4
	19		18
7月	10	1月	8
	24		22
8月	7	2月	5
	21		19
9月	4	3月	5
	11		19

平成30年度

# パドル体操教室



◆内 容 椅子に腰をかけたままできる運動です。  
楽しく気持ちよく体を動かしましょう。

◆時 間 午前11時00分～午後12時00分

◆日 程 すべて火曜日

月	日	月	日
4月	3	10月	2
	17		23
5月	15	11月	13
	22		20
6月	5	12月	4
	19		18
7月	10	1月	8
	24		22
8月	7	2月	5
	21		19
9月	4	3月	5
	11		19

お問い合わせ ☎ 53-0526（悠友館）