



からだ元気塾



	午前	午後
月	◎美保関公民館 ◎法吉公民館	◎生馬公民館 ◎城北公民館
火	◎玉湯公民館 ◎大庭公民館 ◎朝日公民館	◎竹矢公民館 ◎忌部公民館 ◎鹿島公民館 ◎朝酌公民館
水	◎雑賀公民館 ◎城東公民館 ◎秋鹿公民館 ◎きまち来楽館 ◎美保関文化交流館	◎島根公民館 ◎東出雲公民館 ◎川津公民館
木	◎古志原公民館 ◎古江公民館	◎淞北台会館 ◎スティックビル ◎城西公民館 ◎穴道公民館 ◎菅田会館
金	◎八雲公民館 ◎本庄公民館 ◎大野公民館 ◎津田公民館 ◎古浦集会所	◎八束公民館 ◎旧御津交流館 ◎持田公民館 ◎乃木公民館

元気塾では、運動機能の維持・改善、運動習慣の獲得。転倒予防の身体づくりを目的として行っています。



1回500円

月謝なし、入会金不要



専門のインストラクターが指導

椅子に掛けているストレッチ・筋力トレーニングを行います



無料送迎あり(要相談)

対象者

65歳以上

※要介護認定の方は除く

松江市に住民登録をされている方

会場、時間は変更になる場合があります。