

10月の健康増進プログラム

埼玉本部

10月15日(月)～20日(土)

参加費無料

ご利用者様やそのご家族、また地域の皆様に向けて健康増進に向けたプログラムを実施しております。ご見学やお問合せなどお気軽にご連絡ください。各施設のHPにも情報公開しております！

15日(月) ●GH七里

10時半～ ALSOKあんしんヨガ

●特定七里新堤

14時～ NoAエクササイズ

●特定大和田

15時30分～ いきいきリズム体操

16日(火) ●特定与野公園

14時～ NoAエクササイズ

●GH清河寺2

16時～ NoAエクササイズ

17日(水) ●特定中浦和

11時～ NoAエクササイズ



0120-294-772