

11月の健康増進プログラム

埼玉本部

11月12日(月)～17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！

13日(火)

● 特定南中丸

14時～ いきいきリズム体操

● 特定南中野

15時15分～ ALSOKあんしんヨガ

● GH南中野

16時～ ALSOKあんしんヨガ

14日(水)

● GH蓮田東

15時～ いきいきリズム体操

● SS蓮田

16時～ ALSOKあんしんヨガ

16日(金)

● 特定与野公園

14時～ ALSOKあんしんヨガ



0120-294-772