

令和5年度 下山田地域デイサービス(ぼちぼちクラブ)

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
3日 健科研	1日 青洲会	5日 (体力測定)	3日 青洲会	7日 健科研	4日 青洲会	2日 健科研	6日 (体力測定)	4日 青洲会	15日 健科研	5日 青洲会	4日 青洲会
17日	15日	19日	24日	21日	25日	16日	20日	18日	22日	19日	18日

第1・3月曜日(祝日等の場合は翌週)

時間: 10時~11時30分

場所: 下山田公民館

利用料: なし

【講師】
 青洲会 青洲会病院 リハビリ専門職
 健科研 健康科学研究所 健康運動指導士

動きやすい服装でお越しください。

◎持ってくるもの: 飲み物、ハンカチ又はタオル