

2024年度活動予定 いきいき健康づくり

本郷第三地区保健活動推進員

日時	内容	場所
4月24日(水) 12:30	認知症予防 脳トレ・筋トレ	中野地域ケアプラザ
5月21日(火) 13:00	筋トレ・ストレッチ	中野地域ケアプラザ
6月26日(水) 12:30	認知症予防 脳トレ・筋トレ	中野地域ケアプラザ
7月23日(火) 13:00	筋トレ・ストレッチ	中野地域ケアプラザ
9月25日(水) 12:30	認知症予防 脳トレ・筋トレ	中野地域ケアプラザ
10月22日(火) 13:00	筋トレ・ストレッチ	中野地域ケアプラザ
11月27日(水) 12:30	認知症予防 脳トレ・筋トレ	中野地域ケアプラザ
2025年 1月28日(火) 13:00	筋トレ・ストレッチ	中野地域ケアプラザ
2025年 2月26日(水) 12:30	認知症予防 脳トレ・筋トレ	中野地域ケアプラザ
2025年 3月25日(火) 13:00	筋トレ・ストレッチ	中野地域ケアプラザ