

平成30年度



湯ったりクラブ ♪

運動が苦手な人でも大丈夫！
カラオケで、懐かしい昭和歌謡に
合わせて無理なく楽しく体操しましょう！

つつじバスを
利用しよう！



市内3か所の入浴施設で開催します！
専門の運動指導員がやさしく指導します！
会 場：市民ホールつつじ、神明苑、ラポーゼかわだ
時 間：午後1：30～3：00
参加費：無料（※入浴する場合は、別途料金が必要です）

事前申し込み不要

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
市民ホールつつじ (会場:2階多目的ホール) 第1.3水曜		16	6	4	1	5	3	7	5			
	25	23	20	18	22	19	17	21	19			
神明苑 (会場:九頭竜) 第1.3木曜	5	17	7	5	2	6	4	1	6	17	7	7
	19	31	21	19	30	20	18	15	20	31	21	28
ラポーゼかわだ (会場:2階薄墨桜) 第1.3火曜	3	1	5	3	7	4	2	6	4	15	5	5
	17	15	19	17	21	18	16	20	18	29	19	19

今年度から毎回地域包括支援サブセンター職員もしくは保健師による“よろず相談”を実施します！！

※市民ホールつつじの1月～3月はお休みです。

※口の日開催日に注意してください。

鯖江市地域包括支援センター 53-2265