

人生 100 年の体づくり

2026



日 程 毎月第4金曜日（全12回）

時 間 13：00～14：30

講 師 木村紀子 先生

参加費 7,200 円

（前期 3,600 円 後期 3,600 円も可）

定 員 20 名

持ち物 運動ができる服装・筆記用具
室内用シューズ・飲みもの

申込み 養正交流センター 25-3622