

月	教 養 講 座	地 域 講 座							
		体操教室							
		ねらい	対象者層						
		いつまでも元気で 行動する	地域の高齢者						
内 容	内 容		内 容		内 容		内 容		
4		いきいき百歳体操							
5		いきいき百歳体操							
6		いきいき百歳体操							
7		いきいき百歳体操							
8		いきいき百歳体操							
9		いきいき百歳体操							
10		いきいき百歳体操							
11		いきいき百歳体操							
12		いきいき百歳体操							
1		いきいき百歳体操							
2		いきいき百歳体操							
3		いきいき百歳体操							