

高齢者健康づくり活動住民グループの紹介

番号	地区	団 体 名	活動内容	活動日時	活動場所	新規受入
56	小月	中国式健康体操小月	中国式健康体操	第1、第3火曜 10:00～12:00	小月公民館	可
57	小月	さわやか健康体操	コンディショニング、筋力トレーニング等	月曜（月2～4回） 10:00～11:50	小月老人憩の家	状況による

※令和8年9月現在の情報を掲載しております