

心と体を整える

ロコモ走初南

～ロコモーショントレーニングで健康寿命をのばそう！～



ロコモは自分の体力に合わせて無理なく出来る介護予防トレーニングです。
リハビリ専門職が健康をサポートいたします。どなたでも参加OK！

日時： 毎週火曜日 9：30 ～ 11：00

場所： 初南コミュニティホール
浜松市中央区初生町 1056-1

内容： 簡単な運動、健康講座、脳トレなど

参加費： 1回 200円 (保険代・資料代込み)

【主催】初生町南自治会

【お問い合わせ】TEL：090-8730-3268

担当：猿田・羽田

12 December 2025

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

1 January 2026

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2 February 2026

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
1	2	3	4	5	6	7

