

立命館共同事業

健康バンド教室(自主活動)

14:00~15:00

※今年度からこの時間帯になります

加齢に伴う筋肉量の減少で怪我や病気へ繋がる可能性があります。
筋肉量を増やして、健康寿命を延ばしましょう!!

7日(木)
14日(木)
21日(木)
28日(木)

1月 開催日

4日(木)
11日(木)
18日(木)
25日(木)

2月 開催日

4日(木)
11日(木)
18日(木)
25日(木)

3月 開催日

場所

コロナ感染症
対策のため、
しばらくは
大広間で
開催します。