

健康バンド

(自主活動)

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！！

立命館共同事業

場所 **ロクハ荘 大広間** 14:00~15:00

(*8月は15:00~16:00)

日	月	火	水	木	金	土
4月						
	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				

日	月	火	水	木	金	土
	6月					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						

日	月	火	水	木	金	土
5月						
			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	

日	月	火	水	木	金	土
	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	7月		

〔赤字・開催日〕



ロクハ健康ポイントをためて、お得にお風呂に入ろう！

