



# 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)



8月

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

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					

9月

〔赤字・開催日〕

10月

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		

11月

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