

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



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	12月			

1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	

【赤字・開催日】

2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	

3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
29	30	31				



ロクハ健康ポイントをためて、お得にお風呂に入ろう！

