

## 令和8年度第1期

## 肩こり・頭痛緩和体操教室

## 日程表

施設名	曜日	4月				5月				6月				7月				回数	受講料	1回受講	回数券 使用可	
長田	月曜	13	20	27		11	18	25		8	15	22	29		13	27			12	6,000	700	○
清水総合	火曜	7	14	21	28	12	19	26		2	9	16	23	30	7	14	21		15	7,500	700	○

令和8年度 第2期・第3期は準備中です。