

いきいき体操教室

「いきいきした毎日を！」 を合言葉に、

身体と心の健康をの向上を目指しましょう(^▽^)/

場所:新子安地域ケアプラザ 多目的ホール

参加:無料(申し込み不要ですので、

当日はそのままお越しください！

日程:毎月第1水曜日 13:30-15:00

(4/1 5/6 6/3 7/1 8/5 9/2 10/7

11/4 12/2 R9.1/6 2/3 3/3)

持ち物:室内履き・手ぬぐい・飲み物

内容:DVDを使用した体操

(手ぬぐい体操、膝ひざわっくん体操

チューリップ体操など)

