

だれでも



いきいき

百歳体操

軽～い「ダンベル」を使って、
くまモン（映像）と一緒に体操をしませんか!?

『250gのおもり』を両手・両足につけて
簡単な体操で腕や足に筋肉をつけましょう。

筋肉をつけて“体力アップ”!!

体力をつけて、

第2・4火曜日と

毎週土曜日（祝日除く）

12:15～12:50

参加無料!!

当日とびこみ参加OKです♪



熊本市東部在宅・東老人福祉センター