

～元気なうちから始めましょう～

かんたん ストレッチ体操

日常生活に支障がないような
健康な身体づくり(転倒予防)の為に
ストレッチ体操をみんなでしましょう♪

第1・3火曜日

12:15～12:35

※参加無料♪

