

30

- 5才の健康体操



イスに座って用具を使用した健康体操やストレッチを実施します。楽しく体を動かしてみんなで-5才を目指しましょう。

開催日

第2・4（木）

時間

10:00～11:00

会場

中央公民館4階
集会室

講師

ミズノウェルネス
笠岡講師
三村 典子

対象

一般

定員

40人

コメント

誰でもできる！健康
の第一歩！