

若返り体操教室

市内5か所で開催中

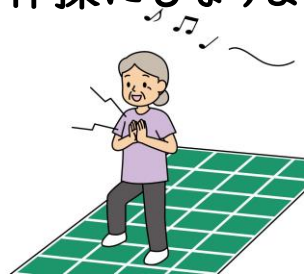
場所 遠竹公民館

開催日 令和5年5月18日

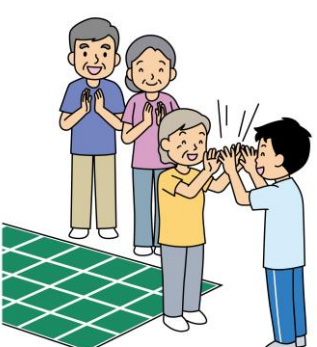
参加人数 16名

若返り体操の魅力

筋力の維持・向上に加え、
頭の体操にもなります!



身体も頭も使う
良い体操やね!



たくさん運動した後の
ストレッチは
気持ちよか~



【お問い合わせ先】
地域包括ケア推進課
☎22-1500
(内線115・114)