

若返り体操サークル



R5年度の若返り体操教室から
2つの若返り体操サークルが
立ち上がりました！！



手の動きも付けて
ステップアップ！！

スマイル会
(新道町)



みんな笑顔で
頑張っています！

遠竹ハッスル
若返り隊



四竹を手作り
されていました！



四竹を鳴らした方が
手・指の運動にも
なるし、リズムよく
踏める！



ステップを間違っても教え合い、笑い合いながら楽しく活動中！

若返り体操
サークルについてのお問い合わせは
こちら



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

詳細はこちら



諫早市高齢者
ささえあいネット