

No.234フレイル予防健康館教室



12月9日(月)にフレイル予防健康館教室におじゃましました。
みなさま口腔体操や筋力トレーニングなどの身体に合わせた運動に取り組んでいました。

楽しく😊長く続けて健康寿命の延伸に!!!



96歳の近森さん
とてもお元気です😊

開催日時 第1.2.3.4月曜日
10時～11時30分
場所 いきいき健康館

代表者 日高 和子
スタッフ 羽田野 由美子
スタッフ 末次 加代子

