

令和6年度 いきいき！地域づくりによる介護予防活動表彰
いきいきビック4year賞 受賞

No.146 ひまわり教室

「無理をしない 頑張りすぎない 心地よい加減で」

をモットーに体操に取り組んでいます。

年齢差や体力差が出てくるため、体力に応じて安全に行える内容に心がけています。歌を歌ったり、楽しい脳トレを行ったりしています。

皆さまのひまわりの様な笑顔😊が素敵です。



教室代表者
村上 多美子



タオル体操で筋力アップ 



開催日時 毎月第1.2.3.4金曜日
9時30分～11時
開催場所 馬場公民館