

令和5年度
いきいき！地域づくりによる介護予防活動表彰
いきいきビッグ4year賞

長浜健康づくり教室



少人数でとても行き届いた丁寧な指導で、皆さまゆっくりと体操をされていました。90歳以上の方も数名参加されています。毎回とても楽しみにしています！と言われてました😊

教室開催日 毎週金曜日
開催時間 午後1時30分～
場 所 長浜公民館

ボールを使った筋力トレーニング
大切ですね！！

教室代表者 植田 宏子
スタッフ 植田 透

