

笑いが絶えない健康体操！ 一緒に楽しく健康長寿を目指そう



無理なく
楽しく
どなたでも！



活動内容

「ストレッチ」やタオル・棒・ボール・セラバンドの「道具を使った体操」。思わず笑っちゃう「脳トレ体操」や日常生活で気を付けることを話しながら無理なく楽しく、体を動かします。椅子に座わりながらも出来ますので、どなたでも参加できます。

活動目的 専門講師による健康体操で、心身ともに健康になり、仲間づくりで健康長寿を目指す

健康体操教室 Ola Ola;

活動日:第1,3木曜/10:30~12:00

活動場所:総合区民センター等/参加費:1回600円

参加条件:どなたでも(杖・シルバーカー対応可)

担当:前田

