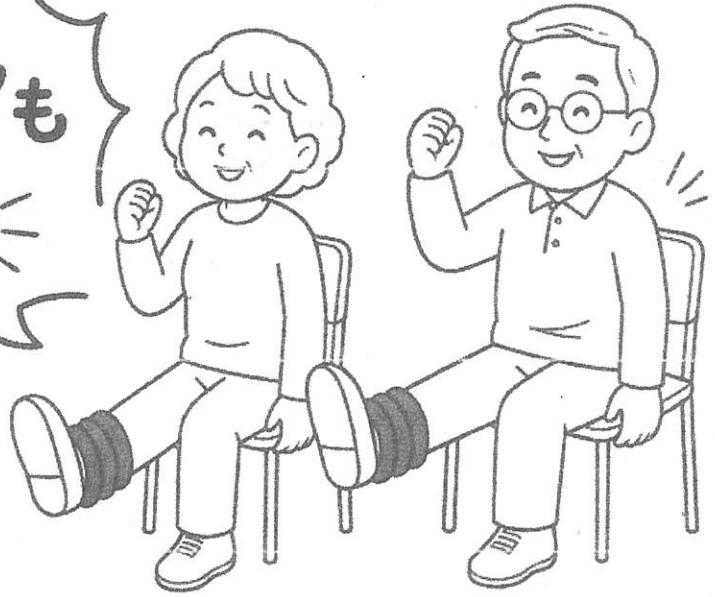


いきいき 百歳体操

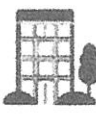
参加者募集中

ボランティアも
募集中!




椅子に座って行う
筋力アップの体操です。
継続することで
筋力が維持されます。

日時  毎週 木曜日 10時~11時

場所  黄金ふれあいセンター
(黄金南5丁目11-1 ☎32-2081)

参加費は
無料

持ち物  飲み物、 上靴、 タオル

連絡先  水岡 090-6870-7955
吉田 090-8272-5377

