

プログラム名

健幸体操

実施日・時間 **毎週 水曜日 15:00~16:00**

利用できる人数 **感染症 予防のため、先着10名まで**

利用料金 **参加費：300円（窓口）**

講師名 **上原 佳枝** 介護予防運動指導員
(プロフィール)

プログラムの内容

健やかに 幸せになるために
ストレッチや筋肉-口腔機能ト
レーニングを行い血管年齢を若
返らせ、元気な毎日を過ごせる
ような体操と講話を行います。