

プログラム紹介

プログラム名 いきいきシニア 体操(毎週体操)

実施日・時間 毎週火曜日 10:00~11:00

参加費 無料

※事前に申込みが必要です。

講師 弦巻 知美



活動内容

介護予防運動指導員の弦巻先生による
元気いっぱい楽しい運動をレクチャーして
下さいます。若くて元気な先生に ついつい
参加されている皆さんも 引き込まれて
頑張って運動しています。

運動強度 ★