

# プログラム紹介

プログラム名 **エルダー体操**

実施日・時間 毎週土曜日 14:00~14:30

参加費 無料



## 活動内容

動画を見ながら、曲に合わせて、歌って踊る  
腕を伸ばしたり、足踏みして、ストレッチ。

どなたでも 知っている あの歌この歌です♪

運動強度 ★