

# プログラム紹介

プログラム名 **関節しなやか体操**

実施日・時間 毎週金曜日 10:00~11:00  
(第5週なし)

参加費 1回 300円

講師 長島 真和



## 活動内容

頭からつま先まで、ストレッチで体を  
伸ばして、動きやすい体を作しましょう。

後半は、やっぱり脳トシ。

頭も体もしなやかに過ごすための体操です。