

プログラム名

ロコモン体操

実施日・時間 **毎月 第一・三水曜日 11:00~12:00**

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 **野村 有可** **メディカルフィットネス 所属**
(プロフィール)

プログラムの内容

加齢による運動機能の衰弱から、転倒、関節疾患などを予防するための体操。

シニアステーション創設からのオリジナルプログラムのひとつ。