

プログラム名

脳トレ体操

実施日・時間

毎月 第一・二・四 金曜日

15:00～15:40

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 無料

講師名

(プロフィール)

シニア 職員

プログラムの内容

頭の体操の後は…

ラジオ体操から始まり、身体全体を使って脳を活性化させるための簡単な体操です。