

プログラム名

頭とからだの 椅子ストレッチ

実施日・時間

毎週 木曜日

10:30~11:30

利用できる人数

感染症 予防のため、10名まで

利用料金

参加費：無料

講師名

(プロフィール)

ネット配信

プログラムの内容

一般介護予防事業 (大田区報に半年ごとの募集があります)

インターネットを利用して、映像を見ながら運動を行います。講師の先生は映像の中にいます。