

体操と交流の場

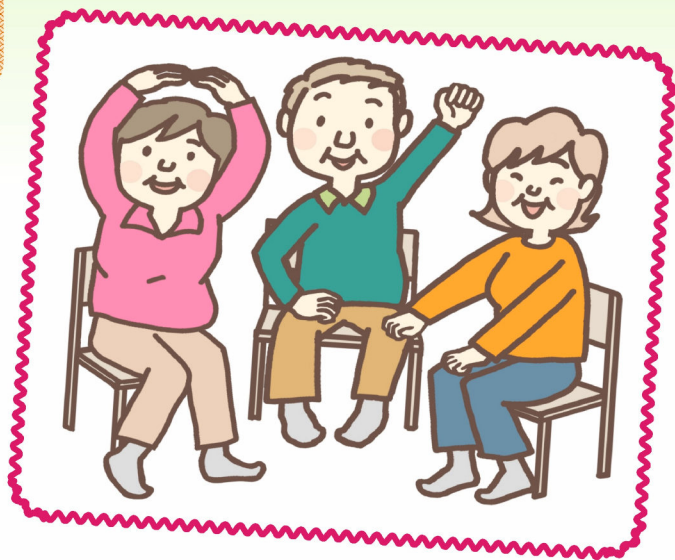
あつ晴れ！もも太郎体操

あつ晴れ！もも太郎体操とは

あつ晴れ！もも太郎体操は、「歩く力」「食べる力」を高めるためストレッチ体操・お口の体操・筋力トレーニングを組み合わせた体操です。

DVDを見ながら椅子に座ってできるので、誰でも取り組むことができます。

また、町内の人と毎月集まることで、楽しい交流の場にもなります。



場 所 辛川市場公会堂

実施日 毎月 第3・第4金曜日 10時～12時

参加者 誰でも可

問い合わせ先

辛川市場老人クラブ会長 田村英雄

電 話 086-284-5766