

回 覧

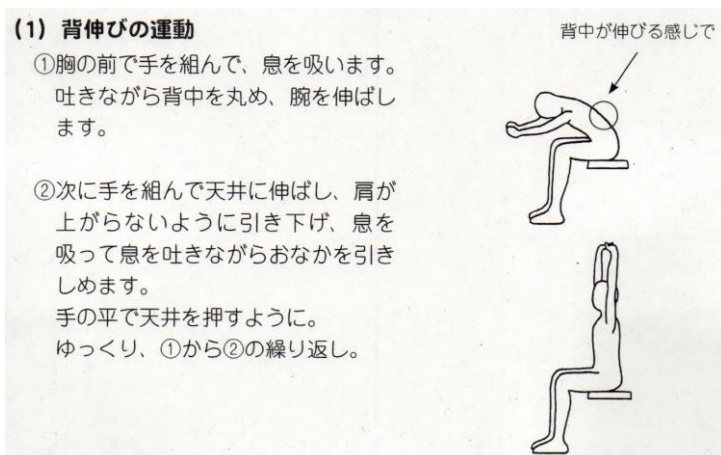
元気アップ体操に参加しませんか？

新しくなった長戸コミュニティセンターで元気アップ体操を始めてみませんか？

元気アップ体操は高齢者の筋力・体力低下を防ぐことを目的に、ストレッチ・有酸素運動・筋肉トレーニングなどを組み合わせた介護予防体操です。

開催日 毎週木曜日 午前10時から午前11時30分

連絡先 長戸コミュニティセンター
0297-64-8193



運動一例