

単発講座

ろっこつ体操

かきら



大好評の講座が再び登場!!

呼吸に合わせて体を動かしていきます。  
自律神経が整います。

令和6年 10月19日(土)

14時から15時30分頃まで

場所：当館集会室にて 費用：無料

講師：介護予防・認知症予防かきら認定指導者

木村 珠美氏

申込方法 

10月11日(金)8:45より

電話または窓口にて 先着30名