

7月からスタートします！

楽しい体操

毎週土曜日 13:30~14:00

場 所 : ボランティア室



若返りましょう！

参加費 無料



血流をよくして認知症・骨粗鬆症・

不眠症を予防しましょう

持ち物 : バスタオル・飲み物

講 師 : 江澤 珠美 先生