

万 町

いきいきいずみ体操



DVDを見ながら、楽しく体操してお元気に！

「歩く」 「いすから立ちあがる」 「食事をする」 など、
毎日の生活のための、かんたんな体操です
万町のみなさま、ご自由にぜひご参加くださいね

場 所 : 町民会館 1階

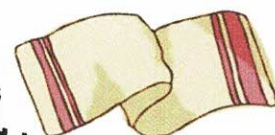
日 時 : 毎週木曜日 午後1時半～約1時

内 容 : いきいきいずみ体操

持ち物 : 飲みもの、タオル、上ぐつ

服 装 : うごきやすい服

参加費 : 無 料



万町いきいきいずみ体操 社協ボランティア