



いきいき体操藤田

藤田行政区

- 目的 体操等に取り組むことにより、高齢者の転倒や筋力低下を予防し、健康寿命の延伸を図るため。
- 活動内容 血圧測定（希望者）、体ほぐし、頭の体操、広川まち子ちゃん元気アップ体操、いきいき毎日ストレッチ、いきいき貯筋トレーニング、口腔体操、レクリエーション
- 設立年 平成30年11月14日
- 開催日 毎月第2・第4金曜日
- 開催時間 9時30分～10時50分
- 会場 藤田区公民館
- 参加費 無料
- 参加者 20名
- スタッフ人数 5名

