



久泉元気アップ道場

久泉行政区

- 目的 地域住民が元気で楽しく生活ができるよう、公民館を活用した通いの場を開設し、サロン活動等と併せ、健康と生きがいづくりの推進を図るため。
- 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 令和元年10月3日
- 会場 久泉区公民館
- 開催日 毎月第1月曜日
- 参加費 無料
- 開催時間 9時30分～11時30分
- 参加者 25名
- スタッフ人数 5名

