



三つ丸元気体操

長延上・下行政区

- 目的 住み慣れた地域で高齢者が安心して暮らし続けるために、体操や他者とのコミュニケーションにより、一人ひとりが、心身ともに元気な状態を維持するため。
- 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7月24日
- 開催日 毎月第4水曜日
- 開催時間 9時30分～11時30分
- 会場 長延区公民館
- 参加費 無料
- 参加者 30名
- スタッフ人数 11名

