



よらんの体操教室

当条行政区

- 目的 身近な地域で気軽に介護予防に取り組むことができるよう、様々な主体と協働しながら、みんなが明るく・楽しく参加できる場所をつくるため。
- 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18日
- 会場 当条区公民館
- 開催日 毎月第3金曜日
- 参加費 無料
- 開催時間 9時30分～11時00分
- 参加者 20名
- スタッフ人数 6名

