

シルバービューティ 「いろは百歳体操」

主な活動内容

「いろは百歳体操」は筋肉トレーニングです。筋肉を鍛えることで、寝たきり・転倒防止等、又、代謝が良くなることで、健康な身体作りを目指しています。最後に少し脳トレ・歌等で楽しみます。是非、体験に来てください。



活動日

毎週火曜日午後1時30分～3時

活動場所

志木第四小学校
ふれあい館もくせい（ゆめ）

メッセージ

対象者：どなたでも参加できます

持ち物：上履き、タオル、水、運動しやすい服装

参加費：無料

注意：体調管理、事故等 自己責任でお願いします。

サポーター：南の森3名、東の森2名、中央の森1名、幸町5名 計11名

連絡先

木山富美江 電話 080-3737-3498、 新井つねこ 電話 090-2627-2542