

さわやか組

《活動の目的》
フレイル予防と健康維持

場所	上川沿公民館
対象	大館市内
活動	毎週火曜日 13時30分～15時
内容	軽体操とボッチャ

身体を動かすことで意欲向上を目指しながら、会員同士のコミュニケーションを図ります