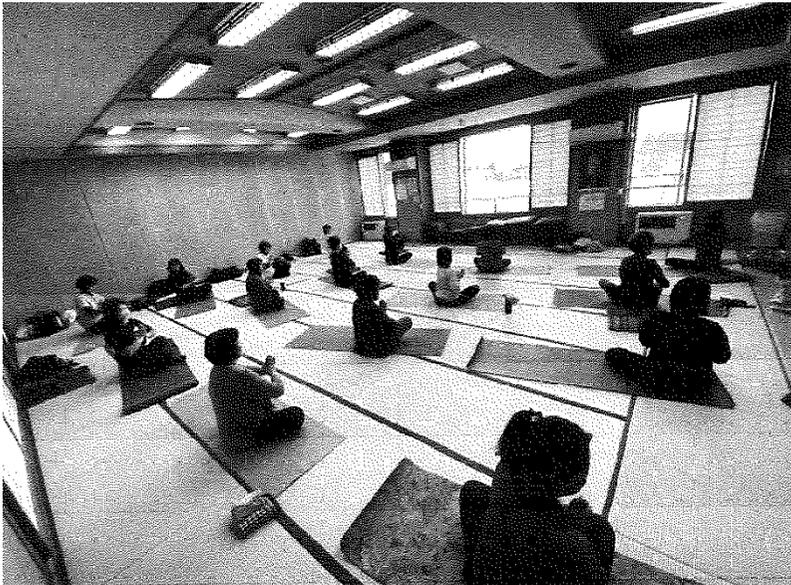


# 健康運動会



## 《活動の目的》

介護予防

最後まで自分の足で歩ける体づくり

認知症予防

場所	中央公民館
対象	大館市民
活動	毎週月曜日・水曜日 1時間
内容	ストレッチ、ピラティスエクササイズ

雑談を交えながら会員が相互に健康に関する知識をシェアしたり、運動習慣づくりに関する悩みや、自分なりのコツなどを話し合っています