

和 楽

《活動の目的》

シニア向けのいろいろな運動を楽しみながら、フレイル予防に取り組めます

会員は徒歩や自転車で通い
熱心にがんばっています
笑顔で、元気に！

場所

北地区コミュニティセンター

対象

市内

活動

毎月第1・第3金曜日

午後1時30分～午後3時

内容

ストレッチ、リズムダンス、脳トレ、
ニュースポーツなど