

山田健康体操愛好会

《活動の目的》 無理なく楽しく体を動かして介護予防



場所 田代公民館山田分館
対象 田代地区山田地域
活動 月2回 午後 1 時 30 分から 3 時
内容 健康体操、脳トシ、おしゃべり

タオルやボールを使った運動や
指を使った脳トシなど、
誰でも無理なく楽しめます

