

11月10日  
いきいきサロン

# 「森山区」

手・指体操



8か月ぶりに、サロン再開。《高山泌尿器科》より、「快尿生活で健康に」「尿失禁予防と対策」のお話があり、みなさん真剣にメモを取られていました。



指をしっかり広げましょう。