

「元気が出る学校」


Come come
everybody

毎週(水) 10:00～13:00 めくばーる福祉館



「の～び、の～び
ストレッチ」
無理なく体を伸ばしま
しょう。(い～ち、に～、
さ～ん・・・)



「貯筋
トレーニング」
いつまでも、転倒せず
に、自分の足で歩けるよ
うに貯筋しましょう。

