



参加費無料

いきいき 百歳 体操

みんなで楽しく
健幸づくり

誰でも簡単に始められる、高齢者向けの体操です
筋力がアップし、介護予防効果があります

日時

毎週水曜日 13:30~14:40

場所

なごみの郷 ふれあいホール

対象

65歳以上の方(登録制)

持ち物

飲み物 タオル 動きやすい服装

受付

随時

申込・お問い合わせ



草津市立なごみの郷

☎077-568-4753