

デイサービスセンターまつもと 522-8750

まつもと
貯筋部
☆開設☆

無料!

毎週火曜日午後 6 時～午後 7 時
令和 3 年 4 月 6 日スタート!

- 外出自粛による運動不足解消に!
- 心が動けば体も動く、体が動けば心も動く!
- 消毒・換気・人との距離、感染対策徹底!
- ※万が一の時に備え、お名前と連絡先はお聞きします
- 週に 1 回でも、「継続は力なり」!
- 持ち物: 上靴・タオル・飲み物(自販機あり)



いきいき百歳体操



おおつ光くん体操