

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
好評開催中!

- 外出自粛による運動不足解消に!
- 体が動けば心も動く、心が動けば体も動く!
- 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 回の運動習慣!「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