

村松上でん伝体操のみなさん



みんなの顔見て
運動＆おしゃべり

介護予防

日時 ☆ 毎週金曜日 午前9時30分～11時

会場 ☆ 村松上公会堂 ※現在はコロナ感染予防のため活動をお休みしています

内容 ☆ でん伝体操(椅子編)→かみかみ百歳体操→脳トレ

→でん伝体操(立位編)



座ってでん伝、立ってでん伝 かみかみ体操&脳トレ！

おしゃべりもしてフルコース みんなで介護予防

【問い合わせ】 袋井北部地域包括支援センター ☎48-5335