



日時 毎週金曜日・午前10時00分～午前11時15分

会場 方丈ふれあい会館

対象 どなたでも(現在 方丈東、西、南、北、中の5自治会から参加)

内容 座ってでん伝・立ってでん伝・かみかみ百歳

特長 ❖ 重鎮バンドを全員が装着し、でん伝体操を行っています。

❖ 毎月初めに握力測定をしています。

❖ 毎年一回、皆で出掛けたり、年3回程度、講師を招きでん伝以外の体操をしたりと幅広い活動をされています。



【問い合わせ】 袋井中部地域包括支援センター ☎43-0326