



- 活動日** 毎週木曜日 午前9時30分～10時30分
会場 山の手公会堂
内容 9:30～
座ってでん伝体操→かみかみ100歳体操→立ってでん伝体操
対象 どなたでも
特徴 平均参加者：10名
休憩中はお話が絶えず、参加者は毎週楽しみにされている。

