

♥ ステキな活動お届け便 ♥

# 街かどいきいき通信

vol.29

発行：令和5年9月1日



活動日 毎週火、土曜日・9時30分～11時頃

会場 睦町公会堂

内容 でん伝体操・座位→でん伝体操・立位→カミカミ 100歳体操→ふくろいフツピー健康ストレッチ体操→ゆっくりのんびりロコモ予防体操→よくばり介護予防体操→健康・健脳スローエアロビック

特徴 ・週2回・それぞれ1時間半、体操を頑張っています！  
・体操ばかりでなく、おしゃべりもできるから、心も体も元気いっぱいです！



しそ～かでん伝体操



錘を付けると効果的



どまんニヤか音頭

【問い合わせ】 袋井南部地域包括支援センター ☎42-7939