



菅ヶ谷でん伝体操

介護予防

日 時 ♣ 毎週月曜日・午前9時30分～10時45分
会 場 ♣ 菅ヶ谷公会堂
対 象 ♣ どなたでも（現在は70代～80代♥女性のみ）
内 要 ♣ 座ってでん伝・立ってでん伝・かみかみ百歳体操

・両手指を使った脳トレ

ずっと前からやりたいと思っていた
と一緒にやろうといってくれる仲間
がいたので今年4月に立ち上げる
事が出来ました。長く続けてい
きたいです。（*_*）

菅ヶ谷公会堂



←つぎは結構しんどい四股踏み運動
真剣な眼差しで、気合十分！