



令和5年度 南公民館 第4区高齢者学級【長生塾】 第3回 軽い体操で健康づくり



第3回目の高齢者学級は、講師に3B インストラクターの園田まゆみ先生をお迎えし、ボールやベルを使用して、無理なく安全に行えて、認知症や失禁予防の効果もあり、みなさん楽しく受講しました。

令和5年6月14日(水)

