

しゃんしゃん御幸 開催

5月21日(木) 10:00 御幸交流館

福山市北部東地域包括支援サブセンター加茂



今回は、「運動やストレッチの必要性について」と「いきいき百歳体操」で、参加者は34名でした。

次回は、6月18日(木) 10:00開催、「眠れてますか?より良い睡眠のための健康管理」と「いきいき百歳体操」です。

参加申し込みは必要ありません。動きやすい服装で参加してください。