



上西フレンドクラブ

第2・4火曜日 9時30分～10時30分 ★
上西本村公民館で体操してます♪



ダンベルで筋トレ！
明日の元気は今日の運動から



上西本村のみなさん！
健康づくりのために
参加しませんか？