

三国が丘2区 ニコニコ健康体操



毎週月曜日 10時～11時30分
三国が丘公民館で活動中♪



椅子に座ってトレーニング中！
バリエーションに富んだ体操で
元気に活動しています。

月に一回のお茶会。
体操で体を動かした後は、
楽しくおしゃべり♪

