

# みんなで体操しましょう！



## 7月より実施

老人センター サロンにて

体操のDVD等を流します。

(ひまわり・はつらつ・のぶなが体操等)

どなたでも参加が可能です。

### 9時30分～9時50分

(火曜日～金曜日のみ実施祝日は実施しません)

講座・教室前の準備運動に♪

お風呂の前の体操に♪

運動不足解消に♪

