

介護予防体操

みんなといきいき体操

港区推奨の「みんなといきいき体操」を行います。

DVD 映像を見ながらなので初めての方でも安心して参加できます♪

開催日時

毎日やってます！

月曜日 11:45～



火曜日 11:45～

水曜日 11:45～

木曜日 第1回 11:45～

第2回 13:00～

金曜日 11:45～



土曜日 11:45～

日曜日 12:30～

☆スタンプカード☆

体操に参加するたびにスタンプを押します！

10個集まつたらプレゼントあり♪

☆参加資格

港区在住の概ね 60 歳以上の自立て動ける方。

いきいきプラザ個人登録証をお持ちください。

