

【令和6年度】中瀬協働センター「生きがい教室」(アクティブ・シニア講座)

令和6年7月18日(木曜日) 13:30 ～ 15:30 ホール

【浜松いけいけ(床)体操・ロコモ体操】～自分らしく、元気で健康な生活！！～

加藤恭子 先生、岩崎えり子 先生

加藤恭子 先生と岩崎えり子 先生のご指導の下、浜松いけいけ(床)体操とロコモ体操を行いました。

