

介護予防体操



みんなといきいき体操

DVD映像を見ながらの体操ですので
初めての方でも安心して参加できます。



お好きな曜日を選んでいらしてください。毎日参加も大歓迎です。
内容は、港区推奨 みんなといきいき体操を中心に行います。

開催日時：月曜日・火曜日・木曜日…13:00～

金曜日・土曜日・日曜日…12:30～

水曜日…11:15～

☆ 参加資格：港区在住の概ね60歳以上の自立で動ける方で
いきいきプラザ個人登録証をお持ちください。未だ登録されていない方はお早めに手続きください。