

健康づくりサポート教室 平成31年度

「農協DE脳強」脳活レクリエーション・体操

DVDを使った脳活レクリエーションと、椅子に座って行う簡単な軽体操を行いました。



「転ばないでいきいき暮らす

～いまから始める転倒予防体操～」

健康でいきいきと生活を送るため、転倒予防に関する健康講話と体操を行いました。

