

# “めざせ！健康長寿” 寺福童区健康体操教室



第1・3木曜日 10時～11時  
寺福童公民館にて活動中です！



椅子を使った筋トシや  
ストレッチなどいろいろな運動  
をしています いちに



みんなで取り組めば元気倍増★

