

三国が丘1区 いきいき体操クラブ



毎週水曜日 10時半～11時半
三国が丘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

みんなで取り組めば元気倍増★

毎年バス研修も行っています月

