



みんなの体操ひろば ボランティアグループなかよしさん R5.9.25



なかよしさんの
看板で～す



いくつになっても心身ともにイキイキと自分らしくすごせるように
体操を続け楽しく語りあいましょう。

○お腹の底から大笑い

○ラジオ体操

○ちょっといい話

○YMCAの体操
(転倒予防トレーニング)

休憩

○レクリエーション

○炭坑節

○みんなであひがとう



本日の
メニューです!

