

筋力を維持するために

「元気コツコツ筋トレサークル」へ

「チェアビクス教室、サークル」へ

「ストックウォーキング教室、サークル」へ

「健康づくり運動フロア」へ

「地区運動教室」へ

「ひまわりクラブ」へ

※個人に合った運動を続けられる工夫をしています。