六原社会福祉協議会

11・12月号

六原学舎にて



歌に合わせて体操

第1・3水曜日

10時～11：30

11月4・18日

12月2・16日

歌いながら
体操してみませんか？



やさしい体操

第4水曜日

10時～

11月25日

12月23日

初心者歓迎
初めてでも大丈夫

簡単な運動で体を動かしてみませんか？

すこやか学級（ふれあい体操・筋トレ体操）

六原学舎



六原社協のチラシは

六原自治連合会

YouTubeから

自宅で、すこやか体操