

チーム瀬戸浜

週1回の体操で筋力をつけよう！

友人たち3人が「5人以上集まれば出来る体操があるので誰か誘ってやらない？」から始まって...現在全員で15人います。約30分間ですが、CDを聞きながらやってます。

毎週水曜日 13:00~13:30

折口集会所

特徴

- ①和気あいあいと元気にやっています。
- ②1週間が待ち遠しい。
- ③何かほかのことをしようかな？と考え中です。



参加対象者

誰でも可

参加費

無料

主な活動

筋力つけタイ操