

行ってみよう会

『行ってみよう会』は『^い行ってみよう会』とも読めます。ですので、行って、行ってみることによって、体力や持久力等がつき、刺激を受けながら毎日を過ごすことができるように思います。

毎週木曜日 14:00～15:00

場所： 富田公民館

特徴

①来れるときに来られるようにしています。
無理をしないようにしています。できる活動を行います。

②活動や体操を行うことで、元気になります。
筋力つけタイ！操の合間にも効果的な体操を行います。



参加対象者

誰でも可

主な活動

筋力つけタイ！操