

グループ名

ハッピー会健康体操



活動内容及び
(具体的)
グループ紹介

健康体操、体幹を鍛える為に、有酸素運動、ストレッチ、ヨガ等をまじえて行い、体を整えて心地よい汗をかいています。いつまでも健康で若々しくをモットーに活動しています。

活動日・時間

第2.4水

13:30

～

15:00