

# 健康体操 ポップコーン



講 師 / 陶山美佐さん

活 動 日 / 毎週金曜日

時 間 / 14時00分～15時10分

活動内容 / 会員相互の親睦を深め、互いに健康の保持・増進のため、ストレッチ体操、リズム整体等、警戒なリズムにのり「いつも笑顔で明るく楽しく」をモットーに活動しています。