

DVDを挿入している様子



おもりバンドを巻いている様子



住民同士で協力して運営♪

地域で取り組む

介護予防

まで  
元気!



# いきいき百歳体操



おもりを使ってしっかり運動!



腕の体操の様子

足の体操の様子