

シルバーサロン～オリーブ～ 活動報告



6月7日 (火)

テーマ：フレイル予防
ミニ講座

会員・市民含め15名の方に
ご参加いただきました。

フレイル予防ミニ講座として、
ストレッチと筋力運動を中心に
短い時間で行い、身体を温めました。

軽い運動でリフレッシュ出来ました。

終わった後にはお茶を飲みながら
楽しく歓談しました。

