



平成30年度 ロクハ荘 いきいき百歳体操

どなたでも、何時からでも、自由に
参加して頂きます
ご一緒にいきいき百歳体操しませんか？

開催日時：毎週 金曜日

13：30から15：00

場所：ロクハ荘2F 多目的ホール

**参加：自由（軽い体操が出来る服装で
お茶などの飲み物を持参してください）**

**7月から転倒予防の新メニュー
「ステップ体操」と「マット歩行」が
加わります！**

