

○運動普及推進員四中支部

四中地区いきいき体操教室（健康増進フォロー教室） 2016.12.26

地区の65歳以上の方を対象にした運動の教室です。運動普及推進員等が指導しています。ストレッチや筋トレ、ボール体操、歌を歌ったりと1時間半楽しく身体を動かしています。

