

健康長寿になろう！

座りながら出来る運動

テニスボール×お手玉



必要な方は水分補給の出来るもの、タオルをご用意ください。
動きやすい服装でご参加ください。

2人1組になってテニスボールと紙コップを使ってイスに座ってできる簡単なゲームです！
レク感覚で出来るので気軽に来てください！

時間

14時～

15時

場所

亀田交流プラザ

2F

高齢者コーナー

ボールで脳トレ！

申し込み開始
5/21(火)
申込順なので
お早めに！

6/8
土