

無理せずできる健康習慣！

お大喜楽サロン

体力に自信がなくても大丈夫！



送迎つき



ミニ講話



健康体操

場所 天然温泉・大木の湯アクアス

大木町大字八町牟田538-1

対象 介助を受けずに身の回りのことができる65歳以上の町民

服装・持ち物

- ・ 動きやすい服装
- ・ 飲み物・タオル

プログラム内容

- 1 健康体操
- 2 かんたん筋トレ
- 3 脳トレ
- 4 口腔体操
- 5 ミニ講話 など

誰でも気軽にできる高齢者向け教室です。送迎もついているため外出に心配がある方もご参加いただけます。