

宮崎こうしん坂公園体操

日時：月末の火曜日 10時～10時30分
(月末の火曜日が祝日の場合、その前の週に開催します。)
※雨天中止、7・8月はお休みです

場所：宮崎こうしん坂公園

対象：お子様から高齢者の方までどなたでも

ストレッチ「風の中で」 ラジオ体操第1・第2 メロコス体操
ビオラ宮崎オリジナル「青い山脈」「リンゴの唄」
(お子様と一緒に楽しめる体操もあります)

専門職によるミニ運動・栄養講座
川崎市・宮前区からのお知らせを配布

お問い合わせ主催：地域包括支援センタービオラ宮崎

