

鏡地区 ※令和3年7月1日現在

原老人クラブ



土 10:30～ 原公民館

- ★百歳体操
 - ★ストレッチ体操等
- ストレッチ体操の後、百歳体操をしています。
ボールを使った運動も取り入れています。

鏡辻げんき会



水 13:30～ 辻公民館

- ★百歳体操
 - ★放課後児童クラブとの交流
- 放課後児童クラブと場所が同じなので、体操を通じた
交流があります。体操の後はお茶菓子を配っています。