

## ★健康体操の実施状況



2015年12月15日(火)

15:45~16:45 (1時間)

### ◆講座内容◆

- ・簡単ヨーガ (30分)
- ・リンパセルフマッサージ、ストレッチ (15分)
- ・脳トレ (10分)