

明智大学

6月のようす

もっと フレイル予防



楽しいトークと運動で
心も体も脳トレもできて
とっても良かったです
また次回も...



とても楽しい
1時間でした！
身体が喜んでいる
気がします



何回でもいいですね
なんだか体が柔らかく
なりました

イスに座っての体操は
手軽にできそうなので、
家でもぜひやっていきたい！