

2024年4月1日～25年3月31日



2024

3分

健康ラジオ体操



毎日：午前 11 時から
場所：多目的ホール

心も身体もスッキリ!!

来たれ！毎日お待ちしております！



軽快なリズムに乗りながら3分でバランスよく全身をきたえることができます！

苫小牧市高齢者福祉センター 健康相談室（自主事業）