

1, 2, 1, 2 ウォーキング



～落合潮騒コース～

調理教室



R5年度は「冬に負けない筋力アップメニュー」を作りました！

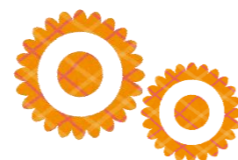
毎年たくさんの健康イベントを
企画しています！

向能代地区

一ぜひお気軽にご参加くださいー

作品づくり

R4年度は押し花のうちわを
作りました！



運動教室



R5



～ズンバ～

R4



～エアロビクス～

R3



～ストレッチポールで
エクササイズ～