

地域を紡ぐ多世代交流広場協働事業

みんなが気軽に立ち寄れるほっこり広場の講座の中でも「いきいき筋トレ」は、毎回人気の講座です。筋トレサポーターの指導で椅子に座って筋トレをします。続けると汗がにじみ、体の筋をしっかりと伸ばしてリフレッシュできます。

NPO法人 グッドライフ・サポートセンター

