



宮崎第1公園体操



毎週木曜日開催！一緒に体操をしませんか？どなたでもお気軽にご参加ください♪



日時：毎週木曜日 9:30～10:00 雨天・祝日・8月はお休みです
場所：宮崎第一公園グラウンド(宮崎こども文化センター裏あたり)

ストレッチ・ラジオ体操 第一と第二・ビオラ宮崎オリジナル体操（青い山脈・リンゴの唄）

第1週：みらいず薬局の薬剤師による健康についてのお話

第2週：サギヌマスイミングクラブの指導員によるループ体操

第3週：元気サポートにこにこの介護福祉士によるストレッチ

飲み物・荷物を置くシートを持参の上、マスクを着用してご参加ください！

※当日、体温測定の結果 37.0℃以上の方は参加をご遠慮いただいております。



●お問い合わせは

地域包括支援センター ビオラ宮崎 044-948-5371