

活動目的・内容・活動エリア	目的：自分の力で自分の体をつくる。 内容：脳を使って意識して体操を行う。 エリア：		
活動日時	原則、毎週水曜日 13:15~14:30（1回500円）		
活動場所	踊場地域ケアプラザ		
ボランティアの人数	人	ボランティアの募集の有無	あり <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/>
ボランティアの条件等			
メッセージ	ストレッチとレジスタンス運動をしています。 体の芯からじっくり伸ばし、動かし、しなやかな体を作ります。		

