

<p>活動目的・内容・活動エリア</p>	<p>目的：健康体操（高齢者） 内容：地域で体操、生活の中にリズム、一歩外に出ることで仲間が来て、友達も出来、お互いの交流が生まれ、日々楽しく元気で長生き。柔軟体操、ストレッチリズム体操、タオル体操、練功十八法。 エリア：下和泉地域</p>		
<p>活動日時</p>	<p>第1、第3、第4火曜日 9:30～11:00</p>		
<p>活動場所</p>	<p>下和泉地域ケアプラザ</p>		
<p>ボランティアの人数</p>	<p>2人</p>	<p>ボランティアの募集の有無</p>	<p>あり <input type="checkbox"/> なし <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>ボランティアの条件等</p>			
<p>メッセージ</p>	<p>足腰伸ばして、今年度は練功十八法で肩、腰、ヒザに力を入れて練習しています。レクダンスも楽しんでます。</p>		