

港健康教室

歌体操



港區社會福利委員會
香港長者服務中心
くしゅきょん

定例会：每週火・水
第4木曜日

時間：10:30~12:00

第4木曜日 13:30~16:00

場所：港區老人福祉センター



60歳以上の高齢者が1回30~40名集まり歌ったり、指体操（脳トレ）基本体操

全身運動し、若返り、体操をしています。歌体操は寝たきりにならない・させない

つくらないをスローガンとして出来た体操です。