



いきいきサロン、丸橋様
ご挨拶



市役所健康課、大崎様
ご挨拶



開会の挨拶



サポーターの自己紹介



フレイル予防の三本柱
説明



栄養プログラム
いろいろな食品をまんべんなく食べよう



手指運動
むすんでひらいて



運動プログラム
じゃんけんネーム



運動プログラム
ストレッチ



体力測定

