２０２３年４月１日～２４年３月３１日

2023

3分

健康ラジオ体操

毎日：午前 11 時から

場所：多目的ホール

✳アクティブシニアライフに挑戦！✳

来たれ！毎日お待ちしています！

軽快なリズムに乗りながら３分でバランスよく全身をきたえることができます！

苫小牧市高齢者福祉センター　健康相談室（自主事業）