

筋力体操からのお便り 回覧

南魚沼市のまん延防止も解除にたどり

3回目の接種も進んできました。

お休みしていただき筋力体操を4月から
再会したと思います。

皆様多数の参加をお待ちしています。

第2. 第4 火曜日

10時開始

毎回血圧を計ります。

水・夕・対・参加費60円

恩川集落センター内で行います。

筋力体操 (レインボー体操)

河野