

堺コッカラ体操



大広間



12月 11 日(木)

午後2時00分～

12月 25 日(木)

午後2時00分～

イスに座ってら～くらく

歌にあわせ手を動かせば

頭スッキリ 認知防止。

堺老人福祉センター