

住民主体の通いの場 活動応援ブック



もくじ

1. 継続支援について ……1ページ
2. 体操をやってみよう！ ……2ページ
3. 体力測定について ……3ページ
4. いきいき百歳体操
(筋力運動)のコツ ……7ページ
5. 情報交換会 ……15ページ
6. 相談先一覧 ……裏表紙

