

# 三国が丘2区ニコニコ健康



毎週月曜日 10時～11時半

三国が丘公民館にて活動中！



年に1度の体力測定！  
体力を維持できるよう頑張っ  
ています

毎週、ストレッチやダンベル  
など  
色々なメニューをやっています



