

毎週金曜 午前は体操タイム！

コリスライヴの

# 朝トレ

- ✓ ひとりで参加OK！
- ✓ 座ったままで体操
- ✓ 食事前の口腔体操

みんなで一緒に歌いましょう♪

開催日時

**2026年10月30日(金)**

午前10時30分～午前11時



コリスライヴ