

毎週金曜 午前は体操タイム！

コリスライブの

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

大きな声で今日も元気に！



今日の体操を、明日の「動ける」へ。

開催日時

2026年11月10日(火)

午前10時30分～午前11時



コリスライブ