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12月11日(金)

午前10時30分～午前11時

コリスライブ