

リニューアル!

金沢区オリジナル体操

動画できました!



自宅で・仲間と・
地域の集まり など
いろいろな場面で
ご活用ください!



～収録内容～
富士山体操 約2分
かもめ体操 約9分
お口の体操 約10分

※全編再生
約40分
(解説編含む)



動画配信はこちら

金沢区オリジナル体操

検索



DVD貸出はこちら

令和5年6月
スタート予定!

金沢区役所 4階402窓口

お近くの地域ケアプラザ (裏面をご覧ください)

お問い合わせ

金沢区役所 高齢・障害支援課 高齢者支援担当

TEL 045-788-7777 FAX 045-786-8872

