

図書館 **de** レクリエーション

3月のレクリエーション内容

デンマーク体操



※デンマーク体操とは、
筋肉の強化と柔軟性が特徴の、
リズムカルな体操です。



進行：レクリエーション介護士

2025年

日時

3月23日（日） 13:30~14:30

場所

大和市文化創造拠点 シリウス
4階図書館 健康テラス

申込

不要
どなたでも参加できます

当日先着
25名程度
参加無料
持物不要