

三和校区マップ

地域にある運動の場やお役立ち情報をご紹介します

すべての運動の場では、市が推奨し、**介護予防に効果がある「いきいき百歳体操（DVD）」**をおこなっています。

いきいき百歳体操
くまもと版バージョン



右のページに、詳しい内容を載せています。

