



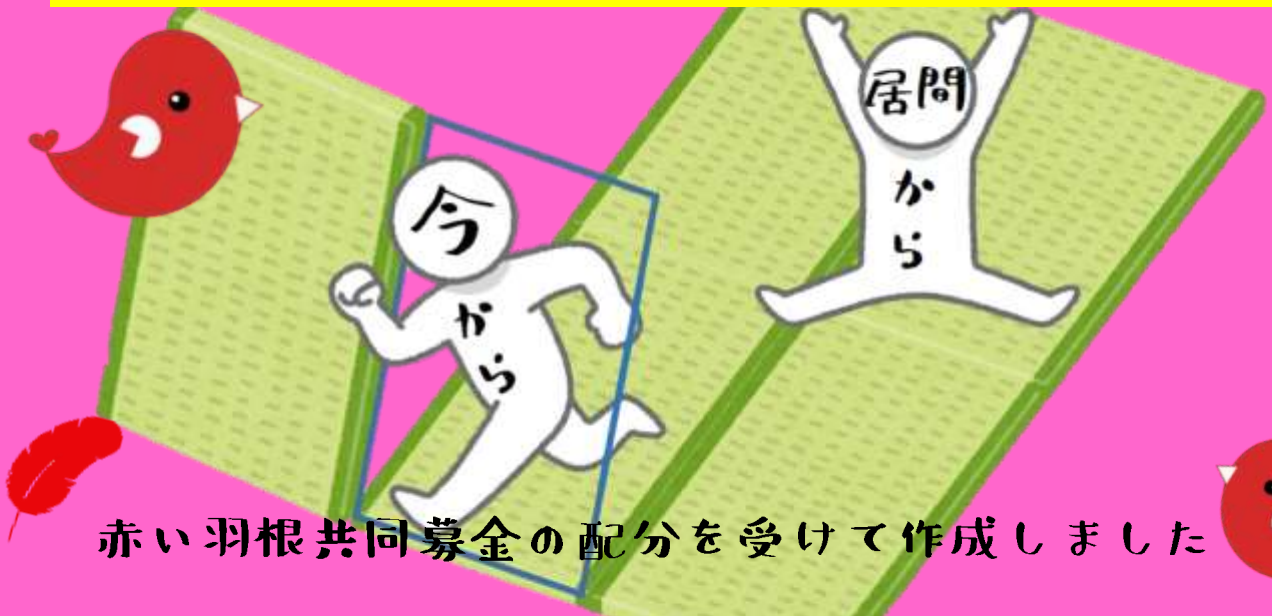
# 居間から百歳体操



# DVD完成!

居間から百歳体操は畳の上で椅子がなくても  
手軽に行なえる運動です！  
いきいきとした毎日のために！健康づくりに！！

お問い合わせは 山形市社会福祉協議会 まで  
山形市城西町2-2-22 ☎023(645)8061



赤い羽根共同募金の配分を受けて作成しました