

# ゆめクラブ活動(第1回:2019年10月18日)



ゆめ広場で開催してみました



# ゆめクラブ活動(第3回:2019年11月8日)



## ゆめクラブ (仮称) タイムスケジュール



☆14:00~14:10	初めの挨拶
☆14:10~14:30	からだほぐし からだde頭の体操 音楽体操♪
☆14:30~14:40	休憩(水分補給等)
☆14:40~15:00	いきいき毎日ストレッチ
☆15:00~15:05	休憩(水分補給等)
☆15:05~15:20	いきいき貯筋トレーニング
☆15:20~15:30	レクリエーション 終わりの挨拶

