

NPO 法人 全日本健康音楽研究会 愛媛支部

馴染みの曲に合わせて、楽しく体を動かします。各々の体力に合わせた内容なので安心・安全。転倒予防や認知症予防・生涯現役をめざして“健康寿命を伸ばす！”ことを目標にしています。