

令和7年7月28日（金）
高齢者サロンひだまり

自分の体を知ろう
血圧や体重など自分の変化に気づく方法



自分の血圧や体重を毎日測定している方
が大変多かったです（*^_*）

口腔体操
皆で声を出しました(^^)／

