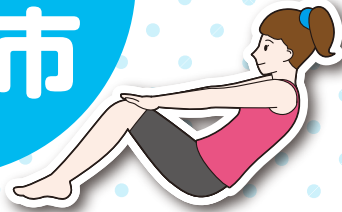




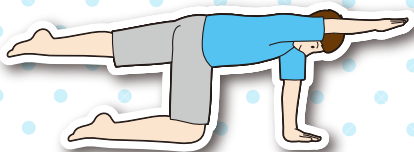
DVD
メニュー
対応! part2

秋田市



ちょうどいいから
住みやすい! 秋田中
LIFE
市民と広げるまちへの誇りと愛着

いいあんべえ 体操



もくじ

- バランスカアップ体操
(*パワーアップトレーニング)
..... 01
- 椅子に座って運動
(*パワーアップトレーニング)
..... 08

仲間と
あつまって
きがるに
たいりよくづくり!

健康寿命を
延ばしましょう!

氏名

