

夢は、南の果てにある。
太陽と海と野生動物。天然づくし、くしまし。

12

No.1084
毎月1日発行
December 2021

くしま広報



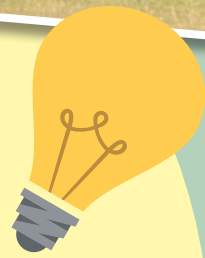
KUSHIMA is MAX



公式LINE

今回の特集は「シニアライフ」について。
市内でいきいきと健康づくり活動を行っている団体などをご紹介します。自分に合ったシニアライフを見つけてみませんか？さらには自宅でできる元気体操もご紹介しています！

いきいき シニアライフ いくつになっても いきいき健康でいるために



P2~5

