

いきいき体操教室

◆会場：新里郷土文化保存伝習館

◆指導者：松村 智恵子 先生

◆期日：令和7年1月8日、15日、2月5日、19日、26日
午後1時30分～3時30分

冬季は寒さから外での活動が減り、体を動かす機会が急激に不足となることから、1月8日から2月26日までの全5回、運動リズムにのって、無理なく柔軟性を高めるための「いきいき体操教室」を開催しました。

初体験の受講生はもとより経験者であっても、ひとりひとりに松村先生が親切・丁寧な指導をしていただき、楽しく、心地良い汗を流しながら、心身をリラックスさせ、日常のストレスを解消することができました。

