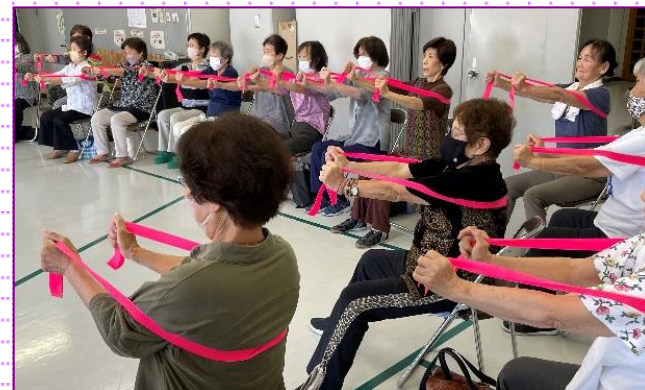




令和6年度 南公民館 第4区高齢者学級【長生塾】

第4回 軽い体操で健康づくり



第4回目の高齢者学級は、講師に3B インストラクターの園田まゆみ先生をお迎えして、ベルやベルダーの道具を使うことで、あら不思議？いつも以上に身体が伸びる・動く・曲がる！無理なく安全に行えて、続けることにより、腰痛や肩こりなどが緩和されるそうです。道具に合わせて先生がBGMをチョイスしてくれて、皆さん楽しく受講しました。

令和6年6月12日（水）