



シニア健康体操教室

9月6日(火) 安代地区



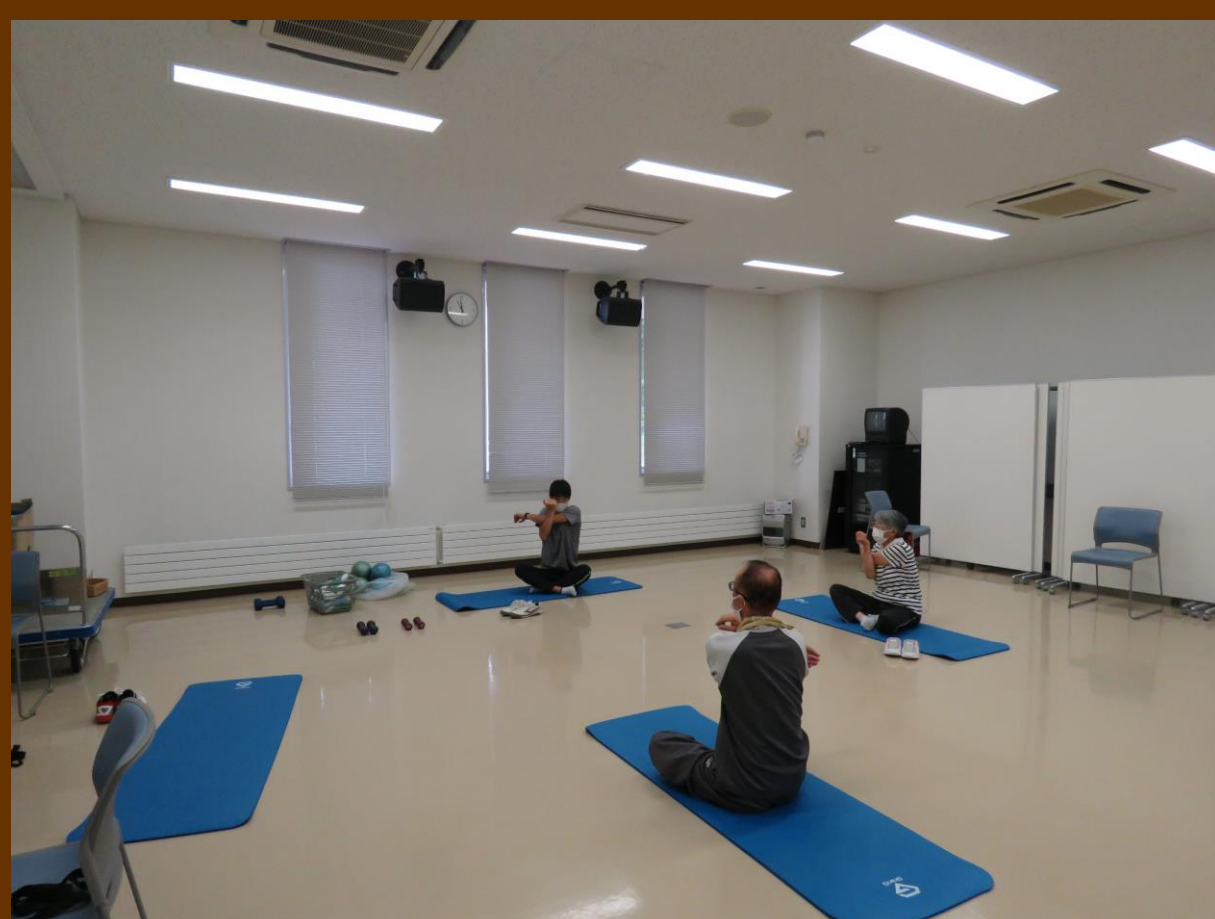
ストレッチ、動き作り、ミニボール運動、タオルダンベル体操を行い、最後にまたストレッチを行いました。

9月7日(水) 松尾地区



大人数でたくさんの体操を行いました。普段から運動している方が多く、メニューを難くこなしていました。

9月8日(木) 西根地区



たくさんおしゃべりしながら楽しく体操できました！今回やった体操を今後の生活に活かしてほしいです。