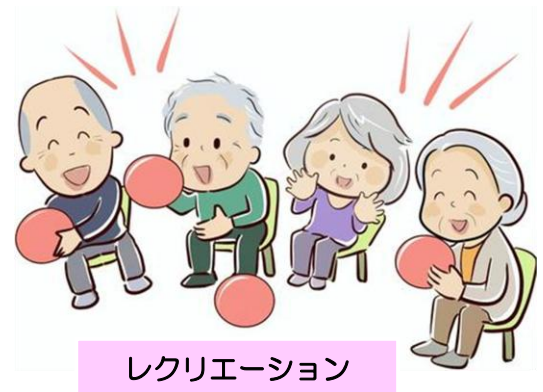
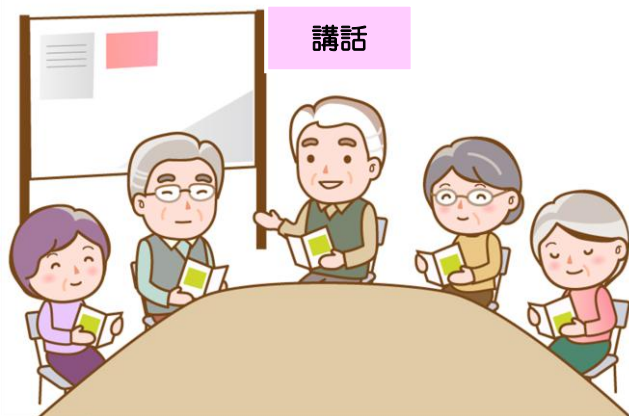


下大利団地公民館の『健康ミニデイ』で、 運動指導を行いました。

2026.1.16



参加者 : 下大利団地にお住いの 65 歳以上の方 25 名程度
テーマ : 『お正月太り解消法』

大野城市下大利公団地民館にて、『健康ミニデイ』の運動指導を担当してきました。
下大利団地公民館は修繕工事のため 1 年以上ぶりの運動指導となりましたが、馴染みのある顔をお見掛けすることができうれしく思いました。
今回のお題は『お正月太り』ということで、なぜお正月太りをするのか、解消するのにどんな生活を送ればいいのかを解説しながら運動を行いました。

講話や運動だけでは、頭も体も疲れてしまうのでレクレーションも行いました。
皆で声を掛け合いながら勝利を目指して頑張られていました。