

# 下大利団地公民館で 健康教室を行いました。

2023/4/28



## 参加者

住民の方 21名

お手伝いスタッフ 14名

計 34名

※ 写真掲載の許可はいただいています。

運動の後は、防災についてのお話も行われていました。



令和5年度の『健康教室』は、下大利団地公民館から始まり  
ました。

下大利団地での『健康教室』は2年目になり、開始時間前か  
らたくさんの質問をいただくことができました。

今回は『呼吸筋のストレッチ』と『リズム体操』を行い、「自  
宅でも続けたい」という声も聞けました。

4月、5月、6月と、月一開催できるので、30秒間の立ち上  
がりも測定し、課題を行っていただくことでの回数の変化も楽  
しみです。