

大野城市乙金公民館にて 『健康体操教室』を行いました。

令和5年11月30日



今回で3回目となる乙金公民館での健康教室。

健康寿命を延ばすため、しっかり歩けるように足裏のマッサージを行いました。

タオルを使った座位でのストレッチは体ポカポカするくらいしっかり伸ばすことができました。

初の試みで行ったレクリエーション。

皆さん汗をかくほど楽しんでいました。

「シンプル」「簡単」しっかり体が動かせるポイントを大切に、今後も楽しいプログラムを提供したいと思います。