

平成30年2月20日(火)

11:00~12:00

いきいき健康体操 開催しました!

講師 スポーツ推進委員 難波寿子さん



テーマ 『肩こい・腰痛・膝体操』

～椅子に腰掛けたままできる軽体操～

指先の運動～!

手を大きく上に伸ばして～!



腕を大きく振って～!

腕が伸びてる～!



～来年度も開催予定です～