

出張公民館 健康体操 参加43人



10/26(木) 8区公民館 11/9(木) 6区公民館

講師 jaーんぐる 河村郁子さん

はい、ポーズ♪



わざわざじゃなくても
テレビを観ながら
電子レンジ待つ間・・・
隙間時間を有効に
身体を動かそう☆

健推さんに誘ってもらえて
楽しかった。家でも出来る
ことを教われて良かった！



1. 2. 1. 2.
手を後ろに
意識して振って
みましょう♪



今年も町民の健康づくりを推進する賀露地区健康づくり推進員の皆さんと一緒に事業を行うことが出来ました。8区公民館と6区公民館の2か所で実施。地区公民館より近い町内の施設を利用することや、健推さんと一緒に参加しやすかったと感想を頂きました。体操を1つでも思い出して、日常生活へ取り入れて過ごしたいものです。