

令和7年度

冬でも元気に！健康体操

3月10日（火曜日）



講師 朝川忠俊 氏



健康運動指導士で790 けんこう教室の代表
朝川先生を講師に迎え健康体操を開催しました。

リズムにのってグーパーチョコキ♪うまくできない～笑いがたえません



3月17日（火曜日）



椅子に座ったままでも無理なくできる運動の仕方を
教えていただきました。足腰に不安がある人も安心して
始められますね！