令和8年度

第５回健康づくり教室

11月11日（水）

健康づくり最終回は恒例のニュースポーツです。モルックとカローリングの２種類を行い、
和気あいあいとした雰囲気のなかで楽しく体を動かしました。





まずはケガのないようきちんと準備体操で体を温めてからスタート。



狙いを定めて木の棒を投げます。狙い通りピンが
倒れると拍手を笑顔が広がります。

氷上のカーリングのように滑らせて得点を競います。
力加減がむずかしい～狙った場所にいけるかな？









全５回の健康づくり教室、無事終了です。ご参加いただいたみなさん、ありがとうございました。