

令和6年度

第1回健康づくり教室

令和6年6月18日（火曜日）

今年度も全5回で健康講座を開催します。1回目は健康レクリエーション講座です。

座った状態でも指先や脳を使うことで身体機能の活性化に

役立ちます。身の回りにある道具を使って簡単なゲームを体験しました。



皮の長さを比べっこ♪
だれのが一番長いかな～



講師 今野あや子 氏

↓りんごの形の紙をくるくる
内側にちぎっていきます

りんごの皮むき



↓サイコロの目には絵が描いてあります。



ひざやお腹に手を当てて・・・何の目がでたのかな♪

差し入れのかき氷で休憩

