

楽しく運動講座

今年度からスタートした介護予防の教室です。各支部の運動普及推進員さんも介護予防のための運動をお伝えしたり、血圧測定やレクリエーションなどのお手伝いをしています。

運動の後に、吹き矢作りをし、そしてグループに分かれて競い合いました。

エイエイオー！！



運動指導の補助



良い姿勢をとって筋トレ効果



座って背筋をのびのび



肩回し



ステップ運動にもチャレンジ

