

健康体操教室

平成 28年 3月 24日（木曜日）午後 2:00～

講師 高橋 宣博（理学療法士）



足腰が弱らないように
身体を動かす体操を
講師の先生から
教えていただきました。
皆さん一生懸命学び
身体を動かしたので
とても気持ち良かった
感想が多く聞かれました。
今日の機会を生かして
毎日少しずつでも
実践したいと思います。
翌日「えっなんだか
身体が軽い」と感じたり
「身体が痛い」と感じたり
さあ一今日から
元気にがんばるぞ！
気合を入れました。