

4年ぶり!!

いきいき百歳体操 なぎ交流大会



11月17日(金)すぱーく奈義で「いきいき百歳体操なぎ交流会」が15地区、約110人が参加して開催されました。各地区の体操に取り組む様子をスライドで紹介した後、理学療法士から、体操のポイントの指導を受けました。その後、効果のでる正しい動作をおさらいしながら、全員でいきいき百歳体操を行いました。毎週1回、地域の仲間と楽しく運動をすることは、心と身体を元気にします。皆さん!一緒にやりましょう。

肘が曲がらないように意識して~

みんなで記念写真
ハイチーズ!!

