



広沢・桜木・境野公民館 3館合同成人講座

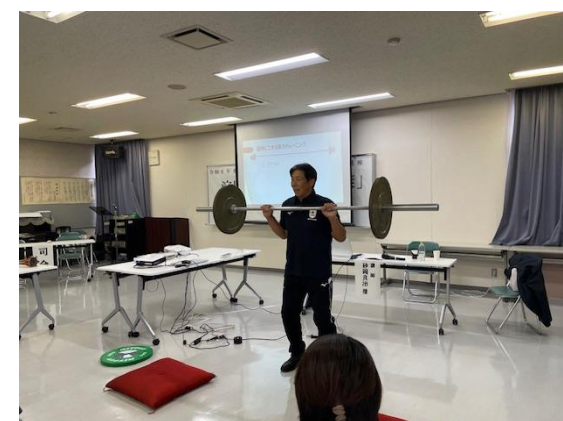
ロスオリンピック銅メダリスト 砂岡良治講演会



この日は講師のオリンピック出場体験談や、日本ウエイトリフティング協会会長として日本選手を率いたパリ・オリンピック出場に関する講話を聞く為、49名の参加者が集まりました。

あわせて、今後の健康増進に活かしてもらうため、実技による筋力アップのトレーニング法も教えていただきました。

参加者は、終始熱心に講義へ耳を傾けていました。



令和6年9月24日（火）午後1時30分～3時30分 場所：広沢公民館 講堂