

令和5年度広沢高齢者学級

開講式&第1回講座からだメンテナンス

『やさしい健康体操』



第1回目の広沢高齢者学級は、理学療法士の布施佳子先生を講師にお迎えして年齢に応じた正しい体操の講義と、家庭でできる無理をしない健康体操を実演していただき、30名の学級生が参加しました。

思うように動かない自分のからだをなんとかコントロールしている学級生の頑張りが微笑ましく、和やかなうちに終了しました。



令和5年5月31日(水)