新里郷土文化保存伝習館

いきいき体操教室

◆会　場:新里郷土文化保存伝習館　　◆指導者:　松村　智恵子　先生

◆日　時:令和6年1月17日、24日、2月7日、14日、21日
午後1時30分～3時30分

１月１７日から２月２１日までの全５回「いきいき体操教室」を開催しました。リズム感あるストレッチ体操を学び身体の柔軟性を向上させるよう、なか身体などを動かす機会もなかった受講生は、久しぶりに楽しく体を動かし、冬の運動不足を解消させていました。