

令和8年度 菱 ふれあい学級 (第4回)

やさしいフィットネス

【日程】 令和8年8月26日 (水)

【時間】 午後 1 時 30 分～3 時 30 分

【会場】 菱公民館 講堂

【参加者】 19名

【内容】やさしいフィットネスに参加して、楽しく体を動かすことができました。講師の方がていねいに教えてくださったので、無理なく取り組むことができ、安心して参加できました。体を動かしたあとは気分もすっきりして、とてもよい時間になりました。これからも毎日の生活の中で、少しずつ体を動かして健康づくりにつなげていきたいです。

