

川内公民館一般講座

# やさしいエアロビクス＆ストレッチ教室

令和7年11月22日（土）午後2時から4時

川内公民館 集会室



まずはけがをしないよう  
に入念にストレッチ。  
その後、先生の元気な声と  
音楽に合わせてエアロビ  
開始！  
高齢者の参加が多く、なか  
なかハードでしたが、み  
なさんとも元気に体を動  
かしていました。



寺内先生



お疲れさま  
でした！



最後もしっかりとストレッチで、使った筋肉や  
全身をほぐしました。

「エアロビはきつかった～！」と  
言いながらも、みなさん笑顔で帰られました。

