

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



寺内先生



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、みなさんととても元気に体を動かしていました。



お疲れさまでした！



最後までしっかりストレッチで、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。

