

令和8年度 川内公民館高齢者学級
第2回「健康体操」



見供先生



まずは、じゃんけんゲームをしてから軽くストレッチ、肩を窄めて上げて下げてから始まり、ボールを使っての手や足の運動。最後にボールを使ってのゲームがありました。始めは先生の動きについていくのが大変な様子でしたが、学級生の皆さん徐々に動きが良くなっていました。梅雨の合間の蒸し暑い日でしたが、先生のやさしい口調と心地よいテンポでの運動で、体が軽くなり晴れやかな気持ちになったのではないのでしょうか。

見供先生、親切丁寧に教えていただきありがとうございました。

令和 8年 6月 18日

川内公民館 集会室

講 師：見供 洋子 先生

川内公民館高齢者学級の第2回講座は、見供先生の健康体操を行いました。



エクササイズボールを
使っての講座風景