



令和8年度 南公民館 第4区高齢者学級【長生塾】 第1回 開講式・軽い体操で健康づくり



令和8年度 第4区高齢者学級の開講式が行われ、35人の参加者がありました。

第1回は、3Bインストラクターの園田まゆみ先生をお迎えして、ベルやベルダーの道具を使い、無理なく安全に続けることにより、腰痛や肩こりが緩和されるそうです。道具や体操に合わせて先生がBGMをチョイスしてくれて、皆さん楽しく受講しました。

令和8年5月20日（水）

