

令和8年度 南公民館 第5区高齢者学級【永寿会】

## 第2回 軽い体操で健康づくり



第2回の高齢者学級は、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26日(火)

