

第3回 軽い体操で健康づくり

南カトレア学級

令和7年7月15日（火）



南カトレア学級の3回目は、園田まゆみ先生の指導で、3B体操の用具を使い、誰でも簡単にできる軽い運動を楽しく行いました。

用具を使わない自宅でできる簡単な運動も教わったので、「さっそく実践してみよう！」と参加者みなさんで楽しそうにお話しされていました。



みんなで楽しく健康づくり