

第2回 軽い体操で健康づくり

南

カ

ト

レ

ア

学

級

令和8年6月16日（火）

南カトレア学級の2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みました。

用具を使わない自宅でできる簡単なストレッチ運動も教わりました。いつまでも健康でいるためには、日頃の運動の積み重ねが大事であることを学びました。



♪ みんなで楽しく健康づくり ♪