

令和 7 年度 西さわやか学級

【第 6 回】 3B 体操で健康寿命をのばしましょう

令和 7 年 9 月 18 日 (木)



第6回の西さわやか学級は、講師に園田まゆみさんをお招きし 『3B 体操で健康寿命をのばしましょう』を開催しました。

34 名の学級生が参加し、ベルター筋トレ、脳と体と口のアクション等を学びました。

最後は輪になりリラックスして終了となりました。

