

令和 8 年度 相生せせらぎ学級

第 4 回 ウォーキングエクササイズ

日時：6月24日（水）13:30

講師：玉手 なを子



講師による自己紹介



仙骨を立てましょう



体を整える体操



体操しながらウォーキング



最後は、お互いに拍手で締めました