

Homepage はしもと

健康づくり普及員共催事業 健康教室② 「ラジオ体操で体力UP!」

日時 11月2日(木) 午前10時~11時30分

会場 橋本公民館 大会議室

内容 正しいラジオ体操講座と手先を使ってキャッシュカードケース作り

参加者 23名

普段何気なくやっているラジオ体操の動きについて、講師の説明を受けながら体験し、実際に音楽を流して体操することで、体のどこに効く動きなのかを理解することができました。またラジオ体操終了後は、健康づくり普及員による和紙のカードケース作りも行われ、参加者同士の交流も図られ、健康維持・増進のために役立つ事業となりました。

