

願いが叶いますように...



「これからの季節、多目的ホールの日差しがきびしくて…☀️」という私の一言から『花咲くあおばだい』の皆さんが、朝顔のグリーンカーテンを設置して下さいました。可愛い花が咲いて、涼しい日陰を作ってくれるのが楽しみです。コミセンのために、花壇の管理から草刈りなどいつもありがとうございます。

水やり頑張りますね！



救急医療情報キットに興味のある方はコミセンまで足を運んで下さい



8月17日 (水)

「正しいラジオ体操のススメ」

【あなたのラジオ体操は合っていますか?!】

音楽が鳴れば勝手にからだ動くほど日本人に身近なラジオ体操。

長くつづけることで、

血管年齢・骨密度・呼吸機能・体力年齢の向上などが、研究結果で明らかになりました。

そこで今回は ・みんなの体操 (ウォーミングアップ)

・ラジオ体操第一 (血行促進)

・ラジオ体操第二 (筋力向上)

の動きを一つずつ説明しながら皆さんと動いていきます。

ぜひこの機会に『毎日運動習慣のきっかけ』を一緒につくりませんか。

みなさまのご参加お待ちしております。

13時半～15時

青葉台コミュニティ

多目的 ホール

料金：無料

持ち物：飲み物

タオル シューズ

どなたでもご参加
できます

スマイル体操

二俣 祐子

090-5104-3608

※ご不明な点などありましたら
ご連絡ください