

元気長生き健康講座(全3回)

9月から11月にかけて全3回、理学療法士の宮下修先生と志摩亮治先生を講師に「元気長生き健康講座」を開催しました。

持久力や反射神経を磨くような、椅子やゴム、ボールを使った運動を行いました。

参加者からは自分に合った内容で継続していきたい、という声が多くありました。

