

多根 直子 先生の体操が始まります。
健康寿命を延ばす体と頭の体操です。

誰でも知っているラジオ体操は究極の運動です。

美しく生きるためには2つのことが大切です。

「挑戦」と「継続」

正しい姿勢で背伸びの運動をすると美姿勢になる？

基本をしっかり学び、健康寿命を延ばしましょう。!

開催日 令和元年 7月18日(木)

時間 午前9時30分~10時30分

場所 ふれあいセンター 絆 103室

講師 多根直子先生

(広島女学院大学体育講師・スポーツトレーナー)

準備する物 運動が出来る服装・飲み物

この体操は「いきいきポイント対象事業」です。