

## 令和6年度 元気倶楽部

元気倶楽部のトレーニング内容は、椅子に腰掛けた状態での体の各部のストレッチから始まり、腕を振り下肢と腹筋の強化、椅子から立ち上がったの足踏み運動など65歳以上の筋力の低下や転倒を予防する体操教室です。

4月23日(火)は開級式のため、幟川館長あいさつの後、37名の参加者は熱心に体操を始めました。



**参加者募集中です！！**

毎月第4火曜日全12回午前10時～11時30分。

65歳以上の方。

参加費無料。

