

楽しく体操講座 セラバンド体操

～明日から心も身体もリフレッシュ！！～

体の歪みを矯正するセラバンド体操。
健康づくり普及員の指導のもと、セラバンド（運動用の太いゴム）を使って、
上半身や下半身の筋力強化を行い **11名**の参加者は気持ち良い汗をかきました。

