

「健康体操のつどい」実施報告

開催日時： 令和7年6月15日（日） 午前10時00分～午前11時40分
場 所： 中央公民館 大会議室
参加者数： 19名
講 師： 株式会社日本体操研究所 健康運動指導士 平岡 亮一 氏
主 催： 中央公民館



- 講師のユーモアを交えたお話を聞きながら、ストレッチや、チューブを使った健康体操を行いました。
- 参加者一同、楽しみながら気持ちのいい汗をかきました。
- 健康増進のため、このような運動をこれからも続けていきたいと思いました。