

●令和7年度 健康教室「チョットお得な健康教室」

日時 6月28日(土) 午前10時～11時30分

会場 橋本公民館 大会議室

内容 体操や食事、脳の活性化など、様々な方面から健康について学ぶ

参加者 21名

コメント：やさしいタオル体操や、バランスの良い食事、脳の活性化など、様々な方面から、健康の大切さを学び、自らの健康と向き合うきっかけとなりました。

