

元気倶楽部、閉級式



元気倶楽部が終了しました。(4月～3月の通年事業と閉級式)

令和5年度参加の登録者は34名、出席率は70%でした。元気倶楽部のトレーニング内容として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をし、椅子から立ち上がったの足踏み運動からスクワット等、65歳以上の筋力の低下や転倒を予防する体操を行いました。

3月19日(火)は閉級式でした。職川館長のあいさつの後、今年度の皆勤賞の賞状を授与されました。この方たちは、1日も休まず受講された方で昨年度より多い12名の方でした。また、比嘉健康元気部長からは特別賞の賞品が贈られました。

来年度は4月23日(火)から開催です、よろしくお願いします。



閉級式に参加の方で集合写真



皆勤賞授与

