

令和7年度

元気倶楽部

開級式

4月22日(火)、今年度の元気倶楽部の開級式が行われ、

29名中24名が出席されました。

開級式の前に各自血圧を測った後で、

内田館長からのあいさつ、館長代理及び

事務局の紹介とあいさつ、健康づくり普及員6名の紹介と挨拶を行いました。



その後は椅子に腰かけたままの準備体操から始まり、
普及員の皆さんからの指導による健康体操を行い、
仲間同士親睦を深め楽しく運動ができました。

軽くウォーミングアップから



次はウォーキング



背筋を伸ばして

最後は輪になって

