

令和7年度

## 『楽しく体操講座③ セラバンド体操』



12月2日(火)午前10時～11時30分 新磯公民館大会議室にて行われました。楽しく体操講座③セラバンド体操には館長もあいさつのあと参加し、参加者は17名でした。伸縮性のあるセラバンドを使用し、普段使わない筋肉を刺激して楽しく運動ができました。12月に入り寒さも日増しに強まってきたがセラバンド体操をすることで体がポカポカと温まり、参加した皆さん最後まで笑顔で体操をすることができました。

