

# 健康体操のつどい

開催日時： 令和8年6月14日（日） 午前10時～11時40分  
場 所： 中央公民館 大会議室  
参加者数： 24名  
講 師： 株式会社日本体操研究所 平岡 亮一 氏  
主 催： 中央公民館体育部



講師の軽妙な語り口に引き込まれます



ゴムチューブを使った体操を教わります



チューブ体操は誰でも無理なくできます



いすを使用したストレッチも行いました

- 講師からユーモアを交えたわかりやすい指導を受けながら、ストレッチやチューブを使った様々な体操を行いました。
- 参加者一同、楽しみながら体を動かし、気持ちのいい汗をかいていました。
- 健康増進のため、このような運動を日常生活の中でも続けていきたいと思います。