

新着情報 (No.032/2019 年度)

町連女性部「健康づくりセミナー」開催

日 時 10月21日(月) 10:00~11:30
場 所 美園会館
参加者 町連女性部 他

今年も女性部会の「健康づくりセミナー」が開催されました。

講師には昨年同様、むつみ講師（健康運動指導士）に来ていただき、椅子に座ったままできる体操やタオルを使った体操を、音楽のリズムに合わせて行いました。

むつみ講師からは、「できるだけ座っている時間を少なくすること」の大切さが話され、参加者は、「今日習った運動を、自宅でも続けたい」と話していました。

