

新着情報 (No.021/2017 年度)

H29. 10. 13 町連女性部会「健康づくりセミナー」開催

日 時 10月13日(金) 10:00~11:30
場 所 美園会館 集会室
参加者 町連女性部会 他

毎年恒例の女性部会「健康づくりセミナー」が開催されました。今年も、森脇 むつみ講師(健康運動指導師)に来て頂ました。音楽のリズムに合わせて、イスに座ったまま身体を動かしたり、小さなボールを足の裏で転がす運動など、参加者は楽しみながら身体を動かして、ストレス発散にもなっていたようです。

