

# 健康体操

開催日 毎週木曜日  
10:00～11:30  
講師 加藤 登喜子

ベテランから新人まで、各自が自分の体力に合わせ、無理せず楽しく活動しています。体が硬くなっている人、いっしょに体ほぐしていい汗かきませんか



体をほぐすためのストレッチです。この後、音楽にあわせて、筋力運動や簡単なダンスをします。

(メンバー)

加藤和代 望月昌子 高溝泰子 古川節子  
山田照代 酒井敏恵 桑名陽子 町原廣子  
渋谷敏江 田崎優子 三崎フサ子  
山本美恵子 板倉貴久子 長谷川まゆみ  
荒井素麻子



ダンスの一場面です

