参加者募集中!!

元気アップ体操

くすのん

体操は良いとわかっていても、家だとなかなか続かないものです。ここに来れば、全身バランスよく鍛えられ、効果的に取り組めます。一度のぞいてみませんか？

日時：毎月第２・４木曜日１３：３０～１５：００

６月の開催日は６月８日・２２日です！

場所：魚住小学校コミセン（魚住町清水５７０魚住小学校内）

対象：年齢、地区を問わずどなたでも

内容：椅子体操（筋力アップ、脳トレなど）

椅子に座ってビデオを見ながら「1,2,3,4!」声を出しつつ、始めます。タオルのキャッチや足文字体操、ゲームみたいで楽しい！　30 分後、お茶を飲んで休憩タイム。疲れた方に声かけし、お互いに励ましあって、さあ、後半へ。
ビデオで筋力トレーニングを。皆さん鍛えてます。足ふみしながら、旬の食べ物やニュースのクイズで脳トレも!
「もし亀体操」後、ストレッチで終了。

問合せ先：魚住まちづくり協議会　事務局

TEL/FAX　０７８－２０２－６４９５

参加者
募集中