

元気の出る体操を実践

宇治市・城陽市・久御山町元気フロンティア教室



宇治市・城陽市・久御山町国保連絡協議会と本会主催の元気フロンティア教室は、3月20日（金）、城陽市文化パーク城陽で約80名が参加して開催された。

主催者を代表して城陽市の村田部長が開会挨拶をしたあと、健康運動実践指導者の山根光子先生が「春を迎えさらに美しく年を重ねるために一元気の出る健康体操」と題して講演実技を行った。山根先生は実技として音楽に合わせてリズムカルに椅子やタオルを使った体操を行った。

参加者は音楽に合わせてより楽しく笑顔で体操を行い、体をほぐした。



健康体操の様子