

## 第3講

東地区公民館趣味実技講座

# 「スマイルフィットネス」を開催しました

日時：7月11日（火）10:00～11:30

講師は、健康運動指導士の前川麻紀さんです。  
昨年度のコンディショニング講座に続いてご指導いただきました。



「日頃から自分の身体をさわり（チェックし）頑張らない、無理しない体操で、身体の調子を整えていきましょう！」との元気なあいさつで始めました(\*^▽^\*)  
利き手と反対の手を使うだけで、脳の体操につながることを教えてもらいました。



元気で明るい講師さんで、受講者の皆さんもはつらつと体操され、  
「楽しかった！」「元気になった！」のお声  
が。  
心も身体もリフレッシュできましたかね!!