

第1講

東地区公民館趣味実技講座

「椅子を使った健康体操」を開催しました

日時：6月3日（土）14:00～15:30

健康運動指導士の北京子さんを講師にお迎えし、第1回目の趣味実技講座を開催しました。



北京子さんは、彦根～長浜の各地にサークルや講座をもっておられる大人気の先生です。

椅子やボールを使って、筋肉を動かし伸ばしていきましました。



参加者の皆さんは、丁寧で楽しい講座に心も身体もリフレッシュされたようです。いつまでも健康で、日頃から身体を動かして健康寿命を延ばしていきたいものです。