

第2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：6月7日（金）14:00～15:30

講師は、健康運動指導士の前川麻紀さんです。



★ 椅子を使っていつでも、どこでもできる体操をしました。

音楽に合わせて、前川さんの元気な掛け声で、グー・パーしていきます。頭の体操にもなります。

手をのばしたり、肩を大きく回したり、さまざまな部分を動かして身体が楽になりました。



★ 「自分の体は、触りたい放題！」日頃

から自分の体を触って、健康チェック

を習慣づけるといいみたいですよ！

