

コンパルホール 第6回養命大学 廣島先生・小畑先生の講義開催！



10月18日(木)大分市コンパルホール主催の養命大学の催しが開催されました。第6回は大分市民健康づくり運動指導者協議会の廣島先生と小畑先生が講師として登壇しました。200名弱の参加者が集まり、皆さまフレイル予防を学び、自宅で出来る簡単な体操を熱心な様子で学んでいました。

「健康づくりは幸せづくり」「運動はお薬です」
ラジオ体操、パタカラ体操、足腰しっかり体操、最後は水戸黄門の曲に合わせて楽しく動きました。



廣島先生



ハピネット体操



毎日少しずつ
運動しましょう！



小畑先生