

No. 287 大内かえで🍁健康教室

8月31日(月)戸次の大内地区に健康教室ができました!!

戸次あじさい健康教室に参加していた方々の希望により、同じメンバーで続けての開校となりました。地域の方の協力とメンバーの意欲での活動でみなさん生き生きとされていました。しっかりいろいろな運動で地域の健康づくり、そして仲間づくりを。

体操終了後の卓球バレーがとっても楽しそうです😊



ボールでの筋力トレーニング



👊👌👋で認知症予防

卓球バレー
皆さんの
笑い声が
いっぱいです



安尾さんとお母さん
仲良くパチリ💕

開催日 第1・3月曜日
場所 大内公民館
代表者 黒木 直美
スタッフ 飛弾 久美子
安尾 純子

