

令和5年度  
いきいき！地域づくりによる介護予防活動表彰  
いきいきビッグ4year賞

# 長浜健康づくり教室



少人数でとても行き届いた丁寧な指導で、皆さまゆっくりと体操をされていました。90歳以上の方も数名参加されています。毎回とても楽しみにしています！と言われました😊

教室開催日 毎週金曜日  
開催時間 午後1時30分～  
場 所 長浜公民館

ボールを使った筋力トレーニング  
大切ですね！！

教室代表者 植田 宏子  
スタッフ 植田 透

