

寒田健康体操教室



<p>「うさぎと亀」 もしも亀よ亀さんよ 世界のうちで おはえほど 歩みののろいものはない どうしてそんなにのろいか</p>	<p>「浦島太郎」 むかしむかし浦島は 助けた亀につれられて 竜宮城へ来てみれば 絵にもかけない美しさ</p>
<p>「仲よし小道」 仲よしみちはどの道 いつ学校へみよちゃんと ランドセル持って元氣よく お歌をうたって通う道</p>	<p>「赤い帽子白い帽子」 赤い帽子白い帽子仲よしん いつも通るよ女の子 ランドセル持ってお手をぶら いつも通るよ仲よしん</p>

No.263 寒田健康体操教室開校！

令和 5年 6月 9日(金) 10時～

開校式では包括の方、公民館の方からのお言葉をいただきました。

小畑先生からの脳刺激体操から始まり、らくらく呼吸ストレッチ、背筋のびのび体操、ボールを使っの筋力トレーニング、最後にラジオ体操で終わりました。

途中の歌の掛け合いでは大笑いしながら大声で歌いました！

音を使った体操はとても元気になります。

教室日時 第2・4 金曜日 10時～

場 所 寒田校区公民館

代表者 長尾 悦子

スタッフ 小窪 雅子

