



コミュニティーのこのこ



6月13日、有馬先生の指導のもと、「体操」を行いました。「柏口コトレ」や「ロコモ体操」を中心に、下半身の強化を目的とした運動を実施しました。参加者の皆さんは無理のない範囲で、それぞれのペースで取り組まれていました。体操を通じて筋力を維持し、健康寿命を延ばすことを目指します。



その場での足踏み



楽しいおしゃべりタイム

