

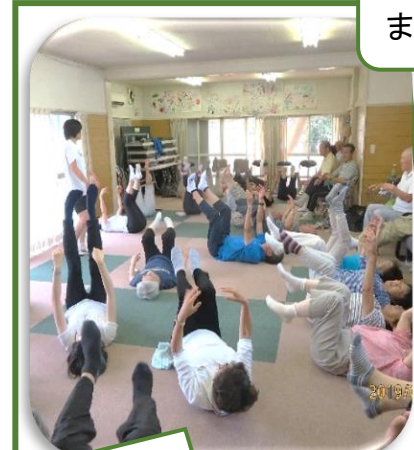
6月26日(水) 『正しいラジオ体操教室』を 健康ざま普及員と
広野台自連協で共催、広野台集会所に 30 名が参集!!



企画段取りは
梶田健康ざま普及員

ウイトのある伊藤恵美先生の指導で、
まず、みんな正しい姿勢を作る

八木広野台自連協会長の挨拶
大勢の参加にまず感謝!!



最後はゴキブリの姿勢で
手足ブラブラ、力を抜いて



さすがに女性陣は柔らかい



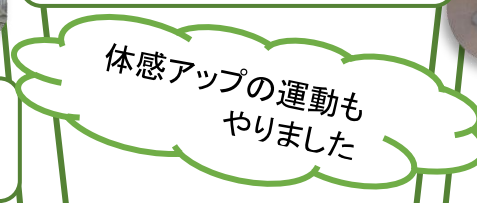
指先の血流を良くする運動
(間違ったら笑ってごまかそう)



リラックス このまま寝ていたい
感覚、しあわせ! 終了



でも、正しいやり方は結構
キツイで~す



体感アップの運動も
やりました



平均年齢?歳 我々男たち
女性陣にも負けないぞ!

これからも、住民みんなの健康年齢維持のため、地域で活動する各団体と
連携し、いろいろな企画をします。是非、皆さんの参加を期待します。