

## <第2回目が開催されました>

8月17日に第3弾の2回目が開催されました。今回は「食中毒」についての講義を行った後、「肩こり」について知識・実技を踏まえ皆さんで運動を行いました。皆さん楽しく運動が出来た様子です。

## <参加者の声>

- ・膝の筋力があがった！
  - ・肩のストレッチをすると体が温まった！
  - ・ストレッチすると体が柔らかくなる実感が湧いた！
  - ・先生の方が固くてびっくりした！
- ※今後柔らかくしていきます…



↑「食中毒」についての講義



↑「肩こり」についての講義



ここ！  
しっかり伸ば  
しましょう！

## 第4弾開催決定！

開催日程(第3・4土曜日) 予約受付中！

第1回:2020年2月15日	第6回:7月18日
第2回:3月21日	第7回:8月15日
第3回:4月18日	第8回:11月28日
第4回:5月16日	第9回:2021年2月27日
第5回:6月20日	※開催時間:14:00~16:00
	(受付13:30~)

ご予約は右下連絡先まで！

## <編集後記>

蒸し暑い日が続いた8月も終わり、徐々に涼しくなる9月。寒暖差も激しくなるため、体調管理には十分注意が必要ですね。9月は十五夜に敬老の日、運動会!! 元気に過ごすためにも日頃から適度な運動、食事、睡眠を心がけましょう！