

<第4弾がスタート>

2月15日に第4弾となる4期生がスタートしました。今回は24人の方が参加してくれました。みなさんやる気に満ち溢れており、楽しく交流も行っていました。これから1年間、共に頑張っていきましょう!!



↑健康教室の説明&スケジュール確認

↑自宅でも出来る体操の確認
みなさん良く膝が伸びていました!!

第5弾開催決定!!
詳細は後日掲載いたします。
乞うご期待!

<参加者の声>

- ・良い運動になった
- ・楽しく運動ができた
- ・これから頑張って運動を続けていかないと!
- ・毎日運動できるか心配...



↓1年間頑張るぞ~(ハハ)/

