

生きがいサロンで健康づくり

4月17日(火)五軒町自治公民館で生きがいサロンが開催され、今回は自治会内に住むバリエの先生が、筋力運動やストレッチを教えてくださいました。

また、椅子に座りながら音楽に合わせて踊り、会場内は明るい雰囲気になっていました。



ゆっくりと深呼吸しながら伸ばしていきましょう！



音楽に合わせて体を動かすのは楽しいですね♪♪



二人組になって手遊びもしましたよ☆

