

適度な運動で 心も体も軽やかに!



～ 美原町自治会 ～



前年度に引き続き、第5回美原町自治会「いきいき百歳体操」が、7月6日(土)東原小体育館にて開催されました。風船や新聞紙、ビー玉・米粒を使ったゲームでウォーミングアップ!これらのゲームは指先から体全体を使い、参加者同士、協力しながら楽しむものばかりです。百歳体操では、初めての方もお馴染みの方も全員が真剣に取り組みました。体操を続けることで筋力が付き、筋力が付くことで体が軽くなります。幾つになっても元気でいきいきとした生活を送るために、体操を続けてみてはいかがでしょうか。

