

# 元気ハツラツ健康講座 報告 12月3日(水)

輪投げ 的棒に輪を投げ入れるゲームです



まずはラジオ体操。  
怪我の予防に必須です。



健康推進員とお口の体操  
「アリさん集まれアイウエオ!!」  
大きな声で顔の準備運動です。



参加者の皆さん、思った以上に的棒に入らず「なんで～？」  
「むずかしい～！」の声。棒に入ると「すごい！！」「やった  
～！」の歓声です。「あと3点で逆転できるぞ～！」など大盛  
り上がりとなり、暖房不要の大熱戦となりました。



健康推進員の皆さん、準備、進行、  
用具の片付けなどを下さいました。  
いつも、ありがとうございます

皆さん、お疲れ様でした！  
次回もお楽しみに！

次回  
1月7日(水)