

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が、準備、進行、
用具の片付けなどをして下さいました。
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)