

元気ハツラツ健康講座 報告 3月4日(水)

ごもくお手玉 自分の持っているお手玉をマスを狙って投げます。たて・よこ・ナナメ3目以上並べて得点になります。黒・赤のお手玉を2チームに分かれて交互に投げます。



お口の体操とラジオ体操
みんなで声を合わせて大きな
声で！！
ラジオ体操もしっかり大きく！！

きれいにマスに入らないと無効
ですよ！ 結構むずかしいで
す……(´;ω;`)ウツ…



健康推進員の皆様、
1年間ご協力ありが
とうございました。

次回は4月1日(水)
グラウンドゴルフです。

令和8年度の講座受講者も
募集中です！