

元気ハツラツ健康講座 報告8月6日

健康推進員の指導の下、囲碁ボールを楽しみました。「強い!」「今度は弱いわ〜」「打つ時は、球に集中よ」「短く持ったらいいよ」など、残念がったり励まし教え合ったりする声がきかれました。汗をかき、お茶を飲んで、一休みしました。仲間とのお喋りは、お口と心の体操にもなりました。



狙って狙って!



ラジオ体操



次回

9月3日(水) 13:00~

フィンランド発祥の木製の棒を倒し競うスポーツ、モルックをします。

