

元気ハツラツ健康講座 報告9月3日

健康推進員の指導の下、チーム対抗戦で、初めてのモルックを楽しみました。「9よ!」「当たった、当たった」「あと、2で50よ!」足して50になるように、応援したり歓声が上がったりしました。初めての体験でしたが、マットの反発で思わぬ方向に転がると笑い声が聞かれました。体と心、頭の体操にもなりました。



お口の体操



ルール説明



次回

10月1日(水) 13:00~

晴…グラウンドゴルフ

※1階市民ホールに
集合してみんなで
出発します!

雨…ペタンク

