

元気ハツラツ健康講座 報告 2月4日(水)

トリコロキューブ 軽く柔らかい素材で、当たっても怪我の心配がありません。自分の持っているサイコロと同じマスを狙って投げます。違う色のマスに入ると相手の得点になり計算も必要です。



お口の体操とラジオ体操
「アリさん集まれアイウエオ!!」と大きな口と声で言うと
元気も湧いてきます。体操も
しっかりと!!

自分の持つサイコロと同じ色の数字を目指して投げます!



得点計算中!



次回は 3月4日(水) 13:00~

ごもくお手玉です。

令和8年度の講座受講希望者も

受け付けます!