



赤沢うんどう教室



令和4年5月13日(金)



令和4年度「赤沢うんどう教室」がスタートしました！

第1回目の教室は、前日の雨のため、八木沢うんどう公園のコンディションが悪く、赤沢分館での活動となりました。

初回ということもあり、参加者が少なかったのが残念でしたが、指導員さんの丁寧な指導の下、みなさんリラックスした様子で元気に体を動かしました。休憩時にはおしゃべりも盛り上がり、リフレッシュして楽しくうんどうを続けることができました。



最後に「うんどう教室合言葉」を唱和して活動を無事終了しました。

簡単にできるうんどうを日々の生活に取り入れ、習慣化することが健康維持につながります。

次回は6月10日(金)です。どうぞお気軽にご参加ください！！

「うんどう教室」の様子



～合言葉～

健康づくりのうんどうは
他人と比べることも
勝つことでもありません
自分に合ったうんどうを
ゆっくり・ノンビリ続けて

今やれることが
5年後にできれば
それでいいんです。
(それはものすごく向上している
ということなんです)

