



赤沢うんどう教室



令和5年5月12日(金)



令和5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、天候にも恵まれ青空の下、八木沢うんどう公園で実施しました。

新緑のすがすがしい豊かな自然環境の中で、参加者5名は指導員の丁寧な指導を受けながら、“うんどうの習慣化”に向けた様々な運動に真剣に取り組みました。



最後に「うんどう教室合言葉」を唱和し、楽しく活動を終了しました。

簡単にできる運動を日々の生活に取り入れ習慣化することで、健康維持につながります。

次回は6月9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

