





赤沢うんどう教室



令和5年6月19日(月)



第2回「赤沢うんどう教室」を実施しました。昨夜からの雨で八木沢うんどう公園のコンディションが悪く、分館での活動となりましたが指導員の実体験を交え、室内でも気軽にできる運動を教えてくださいました。

窓から入る涼しい風が心地よく、参加者の気持ちを和ませ、楽しんで活動に臨んでいる様子が見えました。“継続は力なり” 家事の合間に自然と取り入れる「ながら運動」が継続につながるお話もありました。是非、日々の健康づくりに役立ててほしいと思います。また、活動を通して、互いの親睦を深めることにもつながり、次回を楽しみに解散することができました。

「うんどう教室」の様子

