



赤沢うんどう教室



令和6年2月9日（金）

2月9日（金）「赤沢うんどう教室」を実施しました。朝晩の冷え込みが厳しく、思うように動かなくなっていた体が地域指導員の丁寧なご指導で全身がぼかぼかとなり、表情に笑顔が見え、適度な運動の大切さを実感していました。

休憩時には話が弾み、和気あいあいとした様子が印象的でした。最後に「うんどう教室合言葉」を唱和し、来月の活動を楽しみに終了しました。

「うんどう教室」の様子



地域指導員の五十嵐さんと明田さん



「うんどう教室合言葉」を全員で唱和



全員で記念写真
「ハイ！！ポ～ズ！！」
V(^ ^)V

