



# 赤沢うんどう教室



令和6年3月8日（金）

3月8日（金）、「赤沢うんどう教室」を実施しました。地域指導員の丁寧な指導を受け、“うんどう習慣化”に向けた様々な運動に真剣に取り組みました。硬くなっていた身体が徐々にほぐれてくるのが実感できました。休憩時には、今年度閉館となる分館を惜しむ声もあり、懐かしく振り返る話で盛り上がりました。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。



地域指導員の有田さんと五十嵐さん



活動の様子



畳縁で踏かない運動の様子

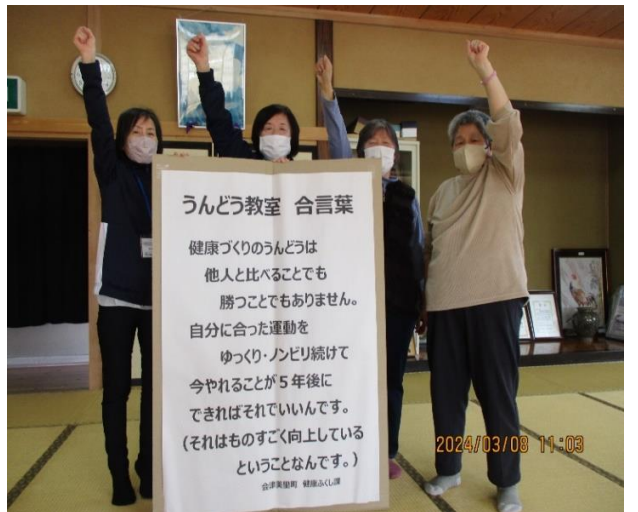




硬くなっていた、身体がほぐれてきましたね！！



最後に「うんどう教室合言葉」を唱和する様子



全員で記念写真「ハイ！ポーズ！！ V(^ ^)V」