

## 八幡原川 健康づくり体操教室

とき:6月1日(日) ところ:窪田コミュニティセンター



今回は八幡原川地区のみなさんを対象に「健康づくり体操教室」を開催しました。



「やっぱり運動は大事!いつまでもいきいき生活」と題し、講師の藤原雅子先生からご指導いただきました。



普段から家庭でできる簡単な体操です。体を動かすって大切なことですね。