

発行日 2020.8.6

第410号

愛宕地区社協画像NEWS

発行元 広報部

件名

社協健康体操

8月3日(月) 主管 健康増進部

コロナを吹き飛ばそう！！

梅雨明けの高湿度の昼下がりに、愛宕地区の元気な女性たちが集い、健康体操を楽しみました。インストラクターは安村先生です。

ハワイアンなど軽快なリズムに合わせ、タオルや椅子を使って、腕や足の上下・曲げ・ひねりなど、およそ日頃使わない全身の筋肉を使った組み立てで、あっという間の1時間半でした。

月2回の頻度で、今年はコロナの影響でソーシャルディスタンスなど新しい生活様式を取り入れての企画でした。

