

3月4日(水) 波賀メイプル福祉センターにて健康管理教室を開催しました。

♪ 最初にスライドを見ながら勉強会 ♪



とっても熱心にお勉強を・・・なるほどなるほど(ーー)!!

☆ お勉強会のあとは頭と体のストレッチ ☆



何が始まるのかな・・・



足が上がるかな？



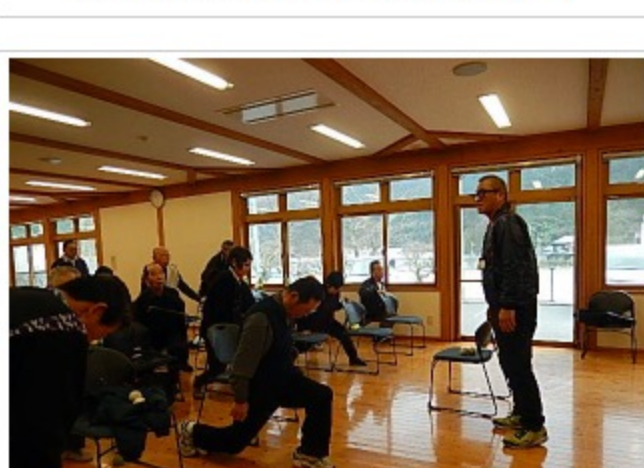
仲良くお話をしながら・・・(旅行も楽しかったなあ)



太ももとふくらはぎの間にはテニスボールが・・・ちょっと痛いかな



普段こんなに伸ばすことはない・・・



気持ちいい・・・

とっても楽しくお話をさせていただき、心も体も軽くなりました。
明日から少しでもいいから続けましょうね・・・(^_^)/

最後に健康長寿の秘訣は

- ①好き嫌いせず何でも食べる
- ②楽しめる仕事や役割を持って活動的に暮らす
- ③近所づきあいや友達づきあいを大切にする
- ④いろんなことに興味を持ち、規則正しく生活する

ご協力・ご参加ありがとうございました。