

いきいきシニア講座が開催されました！

平成29年10月14日（土）第二回いきいきシニア講座を横芝光町、町民会館にて開催いたしました。

いきいきシニア講座は高齢者や地域住民の方が健康でいきいきと安心した生活を送る為の様々な情報を提供することを目的としています。

今回は「身体も心もほぐれるパドル体操」と題してしゃもじの形をしたパドルを使い、音楽に合わせてストレッチやダンスを楽しみ、日頃のストレス発散、運動不足解消、心身のリフレッシュを行いました。

参加者は約30名程で、皆様は初めての企画にとっても積極的に取り組まれ、腕の運動や腰を伸ばしたり、大変満足したという声が聞かれました。また参加したい、楽しみにしています。と好評のうちに終了いたしました。



先生のお手本を見ながら



一生懸命踊りました