

白石地区からのご依頼で、2月16日（金）13時半から白石説教所で「健康体操」を行いました。

まずはじめにストレッチからスタートしました。



寒いとどうしても体を丸めて姿勢が悪くなりがちなので、しっかりと伸ばしていきました。

その後は、赤色連想ゲーム+スクワットを組み合わせた運動を行い「何があるだろう？」と考えながら「あ～それ言おうと思ったに～」「あ、それもあるね！」などと、楽しみながら運動を行いました。



社会福祉法人大空会は、これからも地域の皆様とのつながりを大切に、次回3月3日は地域交流館「若和屋」にて、脳トレ健康体操+ひな祭り茶話会を開催いたします。

社会福祉法人大空会

地域交流館 若和屋 担当 黒川奈央子