

幸友会は「セラバンド体操」研修を開催いたしました。

下村・幸友会は一人暮らしの高齢者の皆さんを囲んで、体を動かし、お口を動かし、元気に楽しい時間を過ごすためのイベントを企画しました。講師は富岡由美子さんをお迎えして、簡単すぎず、むつかしすぎず、無理なく体力・筋力アップをするために、「セラバンド」を使って楽しい時間を過ごしました。

運営：下村町内会・三者見守り運営委員会



