

幸友会は「セラバンド体操」第2回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と共に、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。富岡由美子さんを講師としてお迎えし、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。

みんなで笑って！みんなで元気になろう！
R5 11月度 下村・幸友会
1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しましょう。

開催日：令和5年11月28日(火)
場所：下村町内会館
時間：10:00～11:30
(1時間30分)
参加費用：一人100円

*「セラバンド体操」
(講師：富岡 由美子)
*講座内容
○簡単すぎず、難しすぎず
○無理なく体力・筋力アップ
*上履き(かかとのあるもの)・タオルをお持ちください
*マスクの着用をお願いします

運営：下村町内会・三者見守り運営委員会
民生委員・児童委員・友愛活動推進委員・保健活動推進委員
担当：岡村恵美子・小山 徹・福田正好





運営 下村町内会・三者見守り委員会
担当 岡村恵美子・小山徹・福田正好