

たのしい、 健幸吹き矢

講師名 廣中 主司

会場 都市農村交流センター（細田）

【活動内容】

呼吸力を強めながら、交感神経を高める運動（吹き矢）を行いました。認知症対策運動プログラム等を実践しました。

【受講生の感想等】

- 初めての経験で仲間が増えたことがうれしかった。
- 楽しく参加できて良かった。
- 健康が第一であることのありがたさを感じた。長寿を目指して、日々の体調に合わせて体を動かすことの大切さを実感できた。

