

守恒校区社協事業

ふれあいネットワーク講座「みんなで元気体操！」

令和7年2月 15 日 校区の皆さんの親睦をはかるため「みんなで元気体操！」を実施しました。

□□のビクス インストラクター 山本 浩子先生をお招きし、指導していただきました。音楽に合わせて、椅子に座ってできる簡単な体操です。

日頃の運動不足解消になり、体操を頑張ったり、笑ったり、音楽を聴きながらリラックスしたり、

皆さんと、楽しいひと時を過ごすことができました。

皆さんが、とても楽しみにしている講座です。



守恒社協の松岡会長が
ごあいさつ
「みなさん、リフレッシュで
きましたか〜？」

休憩時間は、先生とおしゃべりを
楽しみました。