

* * * * *
2月 育児講座
リフレッシュ体操
* * * * *

2月28日にスポーツインストラクターの中村典子先生にお越しいただきました。



託児付きの事業だったので、お子さんと離れて思いっきり身体を動かしました。
ストレッチやエアロビクスなどを行いました。事業終了後、「ぽかぽかしました!」と身体の内側から温まった参加者のみなさんでした。



参加者からの感想

始まる前の肩こりが終わった後は良くなりました!



久しぶりに身体を動かせました。

リフレッシュ出来ました!!