

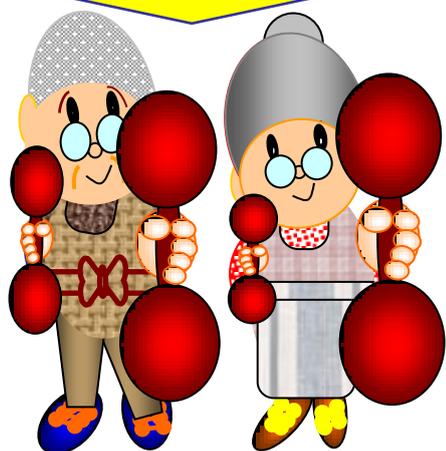
健康体操サロン・案内

- ・日時：毎月第1第3月曜日(8月は除く)
時間；10:00～11:00迄
- ・場所：早川自治会館 保険料(50円)
- ・対象：早川在住の方なら年齢・性別は問いません

♪・みんなで・楽しく元気になろう

♪・だれでも出来る・ダンベル体操 マットを使った・ストレッチ

ダンベル体操用のダンベルは
実際の大きさではありません





**ダンベル体操用
【砂入りチヨイ重 ダンベル】**





小休憩・次はマット体操
その前に・ハイ・床掃除







【健康体操サロン】

- ・早川自治会館ホールで月2回健康体操サロンを開催している,約1時間参加者の体調を確認しながら行われていた、無理せず、楽せず、ゆっくりと、互いに声をかけあいとてもいい汗をかいていた。
- ・体操全般に、参加者のバランスがいいと思いました、特に片足でバランスをくずす方が少ないことです、いつでも どこでも 一人でも これは会員の合言葉で終わったあとの笑顔は健康そのものでした。

