

令和6年度 地域キャンパス講座〔市浦地区〕 実施報告書

「いつまでも歩き続けるための頑張らない体操」

- 1 講師： 鬼武 由美子 氏 (健康運動指導士)
- 2 日時： 令和6年 10月16日 (水) 13:30 ~ 15:00
- 3 会場： 五所川原市市浦コミュニティセンター
- 4 参加者数： 20名
- 5 内容

- ・ほっぺ体操
- ・骨盤確認クイズ
- ・有酸素運動、ストレッチ、脳トレ
- ・ボールで脳トレ

