

活動紹介③ ～健康教室に参加して～

7月21日(水)千種拓友会館において、健康教室(自立体力測定)が開催されました。市老連事務局から講師として、吉野事務局長、萩原検定士、野宮さん3名の協力のもと、スライドを見ながら説明を聞き、実行体験の勉強をしました。

4種の体験を学ぶことで私達が普段行っている動作を見直し、今回学んだ体験を忘れず、自身の健康寿命を延ばしながらいつまでも若々しく、しなやかな身体を維持できるように心がけていきたいと思いました。

7月に新しく入会された会員さんと共に冷房のない会館で、皆で爽やかな汗を流しながら、きびきびと笑顔で楽しく挑戦されている姿を微笑ましく思いました。

また、自分自身の体力の変化を知るためにも、続けていきたいと思いました。ありがとうございました。

福岡 良男

