

与那国町地域包括支援センター

久部良ダンベル体操が始まりました！！

6月から久部良多目的集会施設でダンベル体操教室を行っています。ダンベル体操以外にもストレッチ体操や筋力アップの体操など、どなたでも無理なく楽しめる内容となっています。日頃から活動的に過ごされている方はいくつになってもお元気です。どなたでも参加できますので一緒に楽しく体を動かしま



山城知世さんが一人一人に丁寧にダンベルの使い方や筋肉を強くするコツを教えてくれています。ゆったりとした音楽に合わせて足腰の筋肉が引きしまっていきます。

ダンベル愛好会に入っていたみなさん、また一緒に楽しくがんばりましょう！！体操のあとは歌や踊りで



***** 8月の予定*****

4日(木)・18日(木)
夜7時～8時30分

飲み物・タオル・室内シューズを持参して下さい

与那国町地域包括支援センターでは、他にも祖納の保健センターで大正琴教室やお口の体操教室などを行う予定にしています。

