

南寿荘健康フェスタ



田中館長

2023年11月29日 (水)



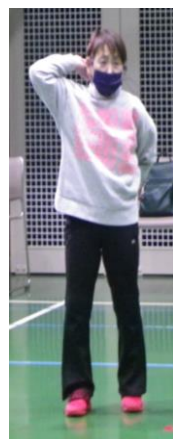
南区老人クラブ連合会
会長 松村 光雄 氏

体操やダンスを教えてくださいと先生方に、日頃の健康法や、いつまでも若々しくいられる気持ちの持ち方などをお話いただき、脳トレゲームや軽いストレッチ、ディスコダンスなどを教えていただきました。

先生方の楽しいお話とともに、頭や体を動かすこともでき、とても充実した時間でした。



体操インストラクター
岩本 啓子 氏



照明を消し、ミラーボールで雰囲気を出しました。



ダンスインストラクター
平田 ちえみ 氏