

令和4年度大島高齢者教室「はつらつ学級」 開級式及び第1回学級講座

◇ 日時 令和4年5月26日（木）午後1時30分～3時10分

◇ 場所 大島公民館 講堂

【開級式】



事務連絡ほか

学級長あいさつ 小林さん(岡里)

副学級長あいさつ 松本さん(正儀内)

【第1回講座】

☆テーマ：いきいき百歳体操で健康寿命を延ばす

☆講師：市保健福祉部高齢者支援課 理学療法士 國光さん

保健師 大杉さん



理学療法士 國光さん



保健師 大杉さん

☆実 技：いきいき百歳体操とストレッチ

