



～健康イベントを実施いたしました～



令和7年1月14日（火）に健康イベントを開催いたしました！

「プラチナエイジ向けフィットネス」という内容で、市内在住の60歳以上の一般市民の方にイベント告知を行いました。当日は、30名近くの方に参加していただきました。自宅でできる簡単な筋トレ、ヨガの内容のプログラムを実施しました。



レクリエーション



筋トレ①



ヨガ



筋トレ②

「参加者が協力して行うプログラムがあり、いろいろな人とコミュニケーションが取れて楽しかった。」

「筋トレが地味にキツかったけど良かった(笑)」

「ぜひ同じような企画をしてほしい！」

などのポジティブなコメントが多く寄せられておりました！！

今後もいろいろなイベントを企画する予定ですので、市政だより、センターHP等をチェックしてみてください！！