

始めよう体づくりと 健康体操のすすめ

平成30年 10月22日(月)

和知ふれあいセンター 2階

平成30年 10月25日(木)

山村開発センターみずほ

簡単な体力測定を
実施します。
ご自分の身体を知
りましょう。

京丹波町社会福祉協議会、地域包括支援センターと一緒に京丹波町在住の地域住民に対して健康体操の紹介や講義を行いました。今年度は和知会場と瑞穂会場の2会場に分かれて開催されました。今後は参加者が中心となり、各地域での住民運営の通いの場での体操を実践していく予定です。



支援センターは講義の部分を担当しました。



※簡単な体力テストも行いました。