

# 第2回中高年の体力づくり教室 を開催しました！

平成 24 年 11 月 9 日開催

第2回中高年の体力づくり教室を開催しました。50歳以上の方を対象に当日は10名の方が参加されました。

初めの20分くらいは高司講師による健康講座とストレッチを行いました。



～参加者の声～（アンケートより一部抜粋）

- ・非常に具体的で分かりやすい説明でとてもやりやすかったです。ここで教わったことをできるだけ日常に生かせたらと思いました。
- ・歩き方についてよく分かりました。
- ・毎日の運動を心がけたいと思いました。今日教えていただいた体操を行い、毎日健康に過ごしたいと思います。ありがとうございました。

各イベント・教室は市民のひろばや園内掲示板でお知らせいたします。ご参加お待ちしております。