

第8回 11月5日(水)

## 「健康寿命を伸ばす体と脳のエクササイズ」に挑戦！

<43名が参加しました。>



大きく体を動かして全員に分かりやすく



座りながらでも全身運動出来ました。

昨日の嬉しかった事をそれぞれ話します！！

いくら長生きでも、病気で寝込んでいたら楽しみが減ってしまいます。  
楽しく長生きするためにも体や脳を鍛えることが大事です。  
音楽に合わせて（話題のドラマの曲を使って）体と脳を活発にし、歳と共に衰える体力と気力を維持するエクササイズに挑戦しました！！  
簡単な動きで家でもやってみたいと好評でした。  
次回は12月3日(水) 第9回花札大会です。今年の締めくくりをしませんか？年末年始はご家族揃って花札を楽しみましょう！！  
～～～体調を整えてご参加お待ちしております～～～



よいしょ よいしょ

