



『ほぐして・動いて・脳トレ』まるごと健康講座

第6回目すこやか学級（健康講座）を9月11日（金）に埴生公民館で開催しました。今回の講座は、健康ウォーキング指導士やヨガ講師としてもご活躍されている田玉美由季さんを講師にお招きし、ストレッチをはじめヨガやリズム体操などを行いました。

ハードな体操も含まれていて、皆さんいい汗をかかれていました。本日の健康体操により参加者の皆さんの寿命もすこし延びたのではないのでしょうか。

次回は **10月の教養講座（フラワーアレンジメント作り）**、**11月の市外研修（佐久市）**となります！



音楽に合わせて体内に多くの酸素を取り込む有酸素運動で「若返り効果」の期待をして、皆さんがんばっています。

立位のヨガをしています。
皆さん身体が伸びています。



皆さんもうすこしで、水分補給と休憩時間です。がんばれ……



皆さんは写っていませんが、昭和歌謡に合わせて先生がハッスルしています。

好評につき、田玉先生の健康講座の2回目開催決定しました！！

《12月11日（金）13:30～》

