

男遊クラブ

健康な生活をいつまでも!!

8月22日（水曜日）

「そば打ち体験2」が、「運動と交流会」に変更となりましたが、

皆さん変わらずご参加いただきました。ありがとうございました!!



今年度の男遊クラブでは、体を動かしたい、というメンバーさんの声から、会の始まりにはラジオ体操をしよう、と打ち合わせていました。今回は“正しいラジオ体操”をテーマに動画を手本に行いました。その後、これから迎えるスポーツの秋に向けて、ウォーキングなど“体によいこと”が始められるように『初心者のための運動実践プログラム』という動画を参考に、皆で体を動かしました。

後半は、9月、10月のプログラムを話題に交流会をしました。

