

NESPA 主催 ゆらすぽ健康体操

～9月7日・14日～



**9月7日・14日にゆらすぽ
健康体操講座を行いました。**

「今日は右足の調子がいい」

**「左腕が重い」など、その時のコンディションが自分でわかること
が、けがの防止に役立つことや、コンディションを整える簡単な
体操などを教えていただきました。参加者の皆様の「そうだっ
たのか！」という表情が印象的でした。**

参加者の皆様、講師の藤堂先生、ありがとうございました。