

# 平成29年度「ロコモ予防教室」

28名の方が参加されました！(平成30年3月3日(土)10:00～11:30)

**ストレッチ体操**  
「筋肉を心地よく伸ばします」



**筋肉トレーニング**  
「真剣な眼差しで筋肉を鍛えています」



**足踏み**  
「1, 2・1, 2と声に出しながら元気よく」



みなさん、これからも健康づくりのために  
今日学んだ運動を一つでも二つでもご自宅で継続し、  
来年度も是非参加してくださいね！