

健康づくり講座「妙寺」

令和4年9月27日(火)第3回健康づくり講座が妙寺防災コミュニティセンターにおいて、椿・婦人学級と合同で開催し、20名が参加しました。

和歌山県レクリエーション協会より尾根 敬子先生に「家庭でもできる簡単な体操とレクリエーション」についてご指導いただき、笑いたくさんでとても楽しい時間を過ごしました。

健康づくり講座はどなたでも参加することができます。老人クラブ、健康づくり講座に興味のある方は下記事務局までお問い合わせください。
次回は見好公民館で開催します!!



(↑左:尾根 敬子先生 右:参加者)



パ

上下のくちびるをしっかりと閉じる
※くちびるに力を入れる

タ

舌先を上の前歯の裏側に押し付ける
※舌の先に力を入れる

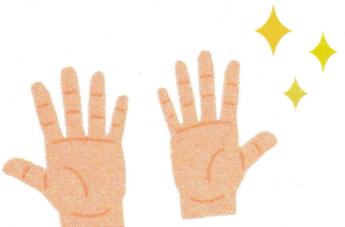
カ

下の奥が口の天井に向かって持ち上げる
※舌の奥に力を入れる

ラ

舌先をそらして上あごにあてる
※舌先をしっかりと上げる

「村のかじや」や
「もしもしかめよ」に
あわせて歌ってみよう！



かつらぎ町老人クラブ連合会 事務局
(かつらぎ町社会福祉協議会内)
住所:かつらぎ町丁ノ町 2338-2
☎ :0736-22-4311