



五色筋力アップサークル

筋力トレーニング健康で長生きをもっとうに会員35名

月4回

第1週 神子素先生の健康体操

第2週 五色町の各地区(5地区)を4km~8kmのウォーキング、ウォーミングアップ、クールダウン

第3週 理学療法士の筋トレ

第4週 リーダーによる健康体操DVD他



すすめ百まで体操クラブ会員25名

健康寿命を延ばす。認知症予防

都志卓球クラブ会員20名

健康維持



報告者：掛 嘉春