



じゃんけんゲームで笑顔

レッツ・ヘルスアップ健康運動教室

おおむね50歳以上で、運動を通して健康づくりをしたい人を対象に「レッツ・ヘルスアップ健康運動教室」が11月13日、のさかアリーナで開催されました。

集まった14人の受講者は、アドバイザーの指示でストレッチや筋力トレーニングを体験。勝った方が相手の手を素早く握る「じゃんけんゲーム」では、夢中になった参加者から、多くの歓声が上がりました。

主な記事

- ミニ特集「声の広報」届け続けて20年... ~
- 燃油・肥料高騰緊急対策.....
- そうさ歳末ジャンボくじ.....
- 平成21年度保育所入所受付.....
- 年末年始の業務案内.....