

~多くの人たちに知ってもらうため、毎回開催した様子をお知らせします~



回覧じゃけん

Café じゃけんは毎月第3水曜日に地域交流センターさつきで開催しています。

今回は 小泉病院が担当して

体力チェックを開催しました。



今回初参加の方が4名も！
仲間がどんどん増えてきています。



今回は毎年恒例になりつつある『体力チェック』を行いました。

準備体操の時点で「ああっ」「痛てて」など、心の声もれてしまい、

笑い合いながら楽しい時間を過ごすことができました。

結果が良くても悪くても、今の自分の体の状態を知ることが大切です。

無理せず怠けず程よく体を使うことの大切さが伝われば大成功です。

梅雨の時期ジメジメしていますが、暑さに負けないよう日頃から体を動かしていきましょう。

次回は **7月16日(水)** の予定です。

ドリームせせらぎが担当をします。

