

下石田 いきいきふれあいサロン

令和4年7月24日(日)10時から下石田公会堂 2階ホールでいきいきふれあいサロンが開催されました。テーマは、「健康体操講座」健康”は、生活の基本！

コロナ感染が広がっている中での開催でしたが、感染対策を徹底した結果、23名（内役員5名）の方が参加。講師の横山先生より、約1時間ストレッチ運動を中心に元気いっぱい身体を動かし、気持ちよく汗を流しました。ほとんどの方が椅子を持たない（補助なし）で身体を動かしており、講師の先生も参加された方の元気に驚いていました。家庭でも出来るストレッチ運動を通して、身体を動かすことの大切さを学びました。

休憩後はゲーム大会とし、じゃんけん大会を開催。

会長とのじゃんけんで勝った人だけが残っていくルールで、上位3人が会長賞 他7人が景品をもらえるとということで、参加者全員が楽しい時間を過ごすことが出来ました。

コロナ禍で開催が見送られてきた中、今年度1回目の下石田いきいきふれあいサロンが無事に終了し、計画した委員も含めて貴重な時間を過ごすことが出来ました。

