

令和7年度 富久山公民館主催事業

メヅカレツジふくやま

飯田 加寿子先生を講師にお迎えして
第3回「練功十八法体操」講座を
8月8日（金）開催しました



やさしく覚えやすい健康医療体操を教えてくださいました！一法事に独立した動きで、明確な目的があります。いつまでも自分の体を動かせるように、歩けるようにと役立つ体操でした。



いつまでも自分の足で歩けるよう、筋肉や関節を意識した動き、また体力維持・改善、運動不足にも良く、ストレス解消にもなる体操です。ゆったりとした中国の音楽に合わせて、楽しく体験できました。

次回は、9月26日（金）第4回「ひょうたんランプ作り」講座（文化祭出品作品作り）です。

