

第2回 ふれあいサロンで

心身のリフレッシュを図りました。

8月22日（月）公民館で、第2回目のふれあいサロンを催しました。

30数名の参加者の方々に、春日市の社会福祉協議会から派遣された百武先生のユーモア溢れる話術のもとで、若返り健康法と体操を教わり、笑いの渦の中あっという間に1時間半が過ぎました。

その後は、踊り・フラダンスを見せていただき、飛び入りで踊り出す方もあり楽しい午前中を過ごしました。



普段の日常生活を営む中で、行える食事と簡単な身体の動かし方等についての心構えを教わりました。



講義の合間に血圧測定



反射神経がどれほど敏感か、遊びを取り入れた訓練中



フラダンスを楽しむ参加者