



保健体育部主催 はつらつ健康塾平成 27 年 6 月 20 日 (土)

小山田小学校体育館にて

社会福祉法人 青山里会 四日市市南包括支援センターとアクティビティーワーカーさんに健康指導、健康ストレッチ、音楽療法による健康法などを指導していただきました。健康チェックを受けるだけで血圧が上がったりもしました。体を軽く動かして、発声法を楽しく学びました。三味線やギターの実演奏で唱歌や歌謡曲を歌い、気持ち良いひと時を過ごすことができました。

