

頭を使いながら、身体を動かす「フレイル予防講座」を、開催しました。悩むことは脳トレに良いと学び、皆さんホッとしたご様子(〇〇) / 参加者からは、「指導がとてもわかりやすく楽しめた」「普段しない動きをするのはとっても新鮮!!」と大好評でした。



ちよっこ〜やってミライ

# フレイル予防講座

2022. 6・30 (木)

正しい姿勢を常に確かめながら・・・

講師：荒井 寛貴さん (パーソナルジムROOTSトレーナー)

簡単な手の入替えのはずが、やってみると意外に難しい(〇〇)

