

みんなでワイワイ集まって体を動かす… 転倒予防教室きんよう会



毎週金曜日に開催



代表の岡田さん

代表の岡田さんを中心に
25年継続している

岡田さんの健康のお話

ワンポイント
アドバイス



タオル運動



脳トレ

難しい🧠



ボールを使って筋トレ



ゆっくり大きく
口を動かして

お口の体操



しりとり

すばらしい記憶力
時には笑いも😊

