



崇善いまいきクラブ



フレイル予防教室を実施しました

6月7日（水）に「平塚市高齢者よろず相談センターゆりのき」と共催でフレイル予防教室を開催しました。

ヨガインストラクターの大野真由美先生の指導の下、座りながら誰でもできる運動を行いました。

参加された方は、帰るときには背筋がピンと伸び、若々しさを取り戻しているのが印象的でした。

参加者数：23人

