

第1回 健康セミナー

「こまつ元気健幸体操 Let's宅トレ ドキドキサーキット」

色々なアドバイスを受けながら習得し、自宅等でも実践していける体操を小松市スポーツ協会職員指導の下、実際にDVD映像を見ながら体験しました。

1回目 5月17日(水) 9:00~10:00

2回目 5月18日(木) 9:00~10:00

場所：末広体育館 アリーナ

講師：小松市スポーツ協会職員

運動機会の増進のため、隙間時間にも取り組むことができる体操を体験・習得することで、運動機会を増やし、楽しみながら継続して運動できる環境づくりを行っています。

健康のためにやっている取り組みや活動が健康意識を高めています。

