



ぎふいきいき健康づくりの日



岐阜市内在住の65歳以上を対象に「ぎふいきいき健康づくりの日」を開催しました。椅子に座りながらのストレッチや脳トレの手遊びを行なってから、バランスボールを使い音楽に合わせて上半身を動かす有酸素運動を行いました。体幹や関節の歪みなど、自分の身体を知る事ができるきっかけの場となりました。

一般社団法人
体力メンテナンス協会 岐阜西支部