

健康への道も、一歩から♪ ヨロンのお宝をさがす冒険の旅

イキイキ貯筋運動教室に行ってきました！



ヨロン SC さん主催の教室に、地域包括支援センター職員も参加してみました

シヤキリ



講師の今吉先生

では足を伸ばして～
無理をせず～
貯筋しましょう♪

じわじわ…
効く～！



笑顔と温かな声かけが広がり、終始おだやかな雰囲気



リズムに乗って、
それっ♪

身近な楽しみや生きがいで、にぎわいが生まれてる！😊

きっかけも楽しみ方も、自分らしく。与論の宝、イキイキ💦

貯筋通帳生活を楽しむ田中さん

【参加者の声👂】

- ★ 今回、はじめて来てみたよ！
- ★ 家で一人だとできないこともあるよね～
- ★ 去年、この運動を家で続けて効果を感じたから、今年も参加することにしたのよ



お宝を発見した際は、与論町地域包括支援センターへ（97-3112）

元気度アップ・ポイントの対象事業です

2022.9 第1号 与論町地域包括支援センター