

11月度会食会は 軽い体操で楽しく！！

11月10日（金）、会食会が月岡町4丁目公民館で開催されました。会食会は、月岡校下社会福祉協議会が主催している事業で、年に8回開催されています。



今回は、富山トリムリズム協会のインストラクターにお越しいただき、皆さんで身体を動かしました。「身体のメンテナンス」を狙いとした体操に始まり、音楽に合わせて、タ

オルを使っての体操や、インストラクターのユーモアも交えたお話しなど、和やかで笑い声が溢れる時間を過ごしました。

身体について、知っているようで知らないことも多く、参加された皆さんも、頷きながら、体操の効果を実感されました。

体操が終わった後は、給食ボランティアの方の手作りのお弁当を手にして、帰途につかれました。次は、12月8日（金）に開催予定です。

