

健康教室in朝日西公民館

2019/7/5

7月は3週連続、筑前町にて健康教室を開催させていただくことになりました（^^）

第1週目は去年もお邪魔しました朝日西公民館です。

覚えて下さっていて感激しました～！！

少し早く到着しましたので、サロンの体操

にも参加させて頂いております⇒⇒⇒⇒⇒

骨盤底筋体操も積極的におこなっていただいております。

ありがとうございます。

来週も暑さに負けず、がんばります！

