

健康教室in久光公民館 2019,7,16

7月第3弾、筑前町の久光公民館にお邪魔して
まいりました。暑い中、皆さん元気いっぱい、
いきいきサロンに参加されていました~。

最近ではテレビでも骨盤底筋体操を取り上げられることが
多くなり、「テレビで2~3回みたので分かりやすかった」
「高齢者向けに分かりやすく、楽しくきけました」などのお声をいただきました。
継続は力なり!との言葉通り、骨盤底筋体操も地道にコツコツ頑張れば、
成果がでますので、皆さん一緒に頑張っていきましょう。

チーム K

