

## やさしい・楽・らく！ 健康体操

開催日 平成20年3月実施予定

講師 本学講師 飯田 真理子

健康で明るく活力のある日常生活を送るために、体力の保持・増進や生活習慣病を予防・改善する運動をとりいれ継続することが重要である。音楽に合わせて行うストレッチ体操やリズム体操、家庭でも気軽に行える健康づくりに良い運動をご紹介します。