

「鏡野町羽出地区健康づくり教室」に参加しました。

日時：平成 30 年 7 月 4 日（水曜日）

場所：鏡野町羽出地区公民館



鏡野町羽出地区の公民館長様より、地域の方の健康づくりに活かしたいと依頼を受け、骨密度測定と健康講話を実施しました。

当日は天候のすぐれない中ではありましたが、他の地域からも沢山の方にお越しいただき、骨密度測定と一緒にスクワットや片足立ちなども実践いただきました。



好評でした♪

