

始めよう！アンチエイジング

宇治市・城陽市・久御山町「元気フロンティア教室」



宇治市・城陽市・久御山町国保連絡協議会と本会共催の「元気フロンティア教室」が3月18日、宇治市のうじ安心館で開催され、約50人が参加した。

「始めよう！アンチエイジング」と題し、コパンスポーツクラブ専属インストラクターの末永由美子さんが実技を交え講演を行った。

普段の姿勢の大切さや家庭で簡単・手軽に座ってできる軽運動を分かりやすく説明した。「痛かったら無理をせず、できる範囲で簡単に」という末永さんの教えに笑いもあり、参加者は楽しく運動に励んでいた。



末永さん