



ゆいま〜るだより+plus

令和5年8月号

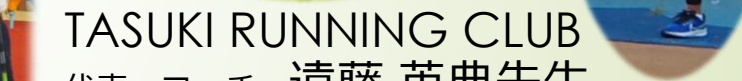
ワッハッハー体操グループ

「転倒しない歩き方講座」開催しました！

R5. 8/11、14、18、21、25 (全5回)
社会教育推進課の「自主企画まなび助成制度」
を活用して講座を行いました。



ワッハッハー体操グループは
朝6時から浦添大公園にて
ウォーキング、ラジオ体操
筋トレ、笑いヨガに毎日
取り組んでいます。
最後はワッハッハーと笑い感謝でめる、
誰でも参加可能な清々しいグループです。
早起きして運動と笑いで始まる
健康づくりに取り組んでみませんか。



TASUKI RUNNING CLUB
代表・コーチ 遠藤 英典先生
による、腸腰筋を意識した運動、
歩き方、生活の中で取り入れや
すいながら運動をご指導いた
だきました。
筋肉を意識して動くことの大切
さを実践をとおして学ぶ機会と
なりました。

「転倒しない歩き方講座」
を受講したいグループは
包括まで連絡して下さい。



発行元：地域包括支援センターゆいまある
連絡先：098-917-5320