





《活動報告》 У・☆・冷・ダ・◇・冷・◇・〉・☆・冷・ダ・◇・

KKTKでは 1/9~1/12 までの4日間、町会の公民館や市民体育館をお借りし出張トレーニングに行ってきました! レクリエーション・脳トレ、健康講座、ストレッチ、筋トレの順に90分間の教室を開催しました。



《レクリエーションの様子》









《健康講座の様子》



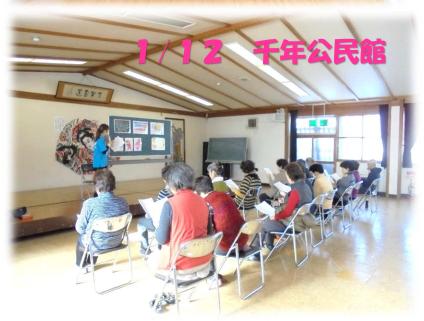
健康寿命を延ばすために重要な 「運動・食事・睡眠」について 学びました!





《筋トレの様子》









KKTKの皆さん! 今年もよろしくお願いいたします♡