

令和3年度 石戸いきいきクラブ 第3回目開催

令和3年8月19日

石戸地区交流館 ホールにて午前10時～11時半

今日は、伊達市健康推進課の出前講座を行いました。

まず最初は、健康長寿への正しい口腔ケアでお話を聞きました。



次は、身体と脳のエクササイズで、運動をしました。





すごいです！みんな先生の真似をして、頑張りました。

コロナ禍で、少し心配してましたが無事終了しました。みんな楽しそうでした。