

# 「みずき野あおぞら」

## いきいきヘルス体操教室オープン！！

10月26日(火)10時に、みずき野ひろば横の「芝生ひろば」に24名が集まり、新たに「みずき野あおぞら」いきいきヘルス体操教室がオープンしました。当日は早朝まで雨が降り開催が危ぶまれましたが、責任者の中谷町子指導士が、前夜祈りを込めてぶら下げた「てるてる坊主」の靈験あらたかで、雨はあがり、青空が覗く天気となりました。その青空の下、換気は充分・コロナ感染対策もしっかりした上で、参加した皆さんは思いっきり手足を伸ばし、いきいきヘルス体操を楽しみました。



体操風景



11月も第2、第4火曜日（9日、23日）の10時～11時半に開催します。  
皆さま親しい友人等お誘いあわせの上、どうぞおいでください。お待ちいたしております。

いきいきヘルス体操はゆっくりとした動作で行う、健康増進・介護予防に役立つ体操です。当日参加された方が「この体操をやるようになって膝痛が治った」と話されていました。

みずき野地区では、次の会場でいきいきヘルス体操を開催していますので、是非、顔を出して見て下さい。料金は無料です。

- |                    |          |
|--------------------|----------|
| ・郷州公民館（日曜日）毎月第2・第4 | 11時～13時  |
| ・郷州公民館（月曜日）毎月第1～第4 | 9時半～11時  |
| ・芝生ひろば（火曜日）毎月第2・第4 | 10時～11時半 |



参加者の皆さんと記念撮影