

平成26年度

くにたち希望会 総会

開催しました

平成27年4月10日 クリニックみらい国立2階にて
平成26年度 くにたち希望会総会を開催いたしました。

第2部は吉村弘子先生による『貯筋のすすめ～備えあれば憂いなし』のお話がありました。

その後、運動トレーナーの森本先生による『その場で気軽にできる貯筋トレ』をみんなでやってみました。

その後、参加者はタニタ体組成計の測定(4回目)をおこないました。今年度も昨年に引き続きテーマは『健康寿命をのぼそう!』です。今年度もみんなで健康寿命をのぼすべく、楽しく活動をしていきたいと思ひます。



森本先生がやさしく筋トレを教えてくださいました。簡単でしたが鍛えてくれそうな運動ばかりでした。



吉村先生のユーモアあふれる講義,大変ためになりました!

