

平成24年10月20日(土)に行われました

シルバー健康フェスタ2012

**身体も心も若返る！
気持ちよさを実感！**

今回のテーマは

ラジオ体操

毎年恒例のシルバー健康フェスタが、去る10月20日(土)松山市総合コミュニティセンター体育館2階メインアリーナにて行われました。



第1部

講演・実技

足腰元気シルバーラジオ体操

講師：井門恵理子先生

目からウロコの「ラジオ体操」。しっかり効果的にラジオ体操を行うことで、身体の内・外の両面から、無理なく・健康で・美しくなる事を楽しみながら体感しました♪



第2部

生活体力測定 健康アドバイス

講師：西野吉幸先生

文部科学省「新体力テスト実施要項」に基づいた体力測定を行いました。自分の体力を知り、今後の健康的な生活の仕方を考えさせられました。

楽しく



いきいき

