

スマイルなんぶ通信 No.64

皆さん、こんにちは！お元気ですか(^^)？

アルカディアスポーツセンターインストラクターの
中野 奈留美です。



毎日お昼の12時35分～

FM告知端末にて、

南部町歌に合わせて行う

『キン(筋肉)ワカ(若返り)体操』と

自宅で簡単に行える運動をご紹介します。

たくさんの方に『やってみたよー!』とお声をいただき、

とても嬉しく思っております😊♪



FM告知端末だけでは、
分かりづらいという方の為に、
映像を見ながらチャレンジできる動画を作成致しました。

動画内では、立ち姿勢以外にも座位、

横になった状態で行えるやり方など

分かりやすく解説しております。

【南部町役場ホームページ】に掲載中ですので、

ぜひチェックしてみてください☆☆



リクエストなどありましたら、
アルカディアスポーツセンターに
(☎64-3113)
ご遠慮なくご連絡ください♪

楽しく身体を動かして、免疫力を高めていきましょう♥

皆さんにお会いできる日を楽しみにしております。

また必ず元気にお会いしましょう(*^^*)



😊 スマイルなんぶ 😊
～健康・長寿、日本を目指して～
毎月15日は「スマイルなんぶの日」

