

# 橋本地区公民館 令和3年6月 主催事業の様子

## こども将棋

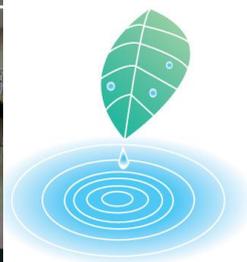


興味のある小中学生は気軽にどうぞ！  
無料です！  
ボランティアの指導者さんが初歩から指導  
させていただきます。



## 健康一番体操

始めに岸田先生のミニ講座、健康よもやま話を聴きます。私たちの体をつなぐ関節は265～360もあるそうです。肩甲骨周辺のこわばりが肩こりなどの不調をひきおこすというお話の後、改善につながる体操をおこないます。



負荷の小さな動きから開始です。



肩甲骨、股関節の柔軟性を高める運動を中心にすすめていきます。  
終盤は体が温まり、柔らかさが増して、すっきりさわやか。