

橋本地区公民館 主催事業のご報告

令和4年 1月

乳幼児親子学級

ママー☆ちよき☆ぱあーの リンパコンディショニング

健康運動指導士の武藤先生をお招きしました。
リンパの流れをよくすることで様々な不調を改善できることを体験しながら学びました。



1月は橋本地区まちなかを巡りました。約5km 8,000歩の行程でした。



伊勢（大和）街道



橋本駅



古佐田 丸山公園



公民館帰着



松ヶ枝橋

健康ウォーキング