

# 橋本地区公民館 令和5年2月 主催事業の様子

## いろいろな歩き方教室

ウォーキング時、ちょっとした工夫で全身のバランスを整えることができます。  
岸田 昌章氏に歩き方のポイントも教えていただきました♪



## 豚まん作り

辻 智永子氏に、ほかほかの豚まん作りを教えていただきました♪

大人対象

とても美味しそうにできました♪

小学生対象

お店みたいな豚まんができたよ♪



## 健康ウォーキング



杉村やすらぎ広場から出発しました。杉村公園・さつき台・小原田方面を歩きました♪  
気持ちの良いお天気の中、楽しくウォーキングすることができました。

約4、85 km 7600歩の行程でした。

## フレイル予防講座

『人生100年時代！自分の人生は自分で選ぶ！創る！～フレイル予防編～』  
明治安田生命 和歌山社 松本法子氏に教えていただきました。



## 健康一番体操

健康増進のためのちょっといい話「健康よもやま話」を聞いた後、からだを動かします。



## 乳幼児親子学級

ベリィーのおひなさま

ぐーのおひなさま  
クッキー作り



ぐーとベリィーの  
カップケーキ作り

