

1,2,1,2 ウォーキング

昨年度は天気に恵まれ、
気持ちの良いウォーキング
となりました。



～工業団地コース～



調理教室（檜山地区と合同）



手軽にできるおせち料理を作りました。

扇 刈 地 区

視察研修（檜山地区と合同）



秋田国際ダリア園でダリアを見ながらウォーキング
をしました♪

運動教室（檜山地区と合同）

いすを使用したヨガや冬に向けた転倒
予防の筋トレを学びました。

