



吉田マスコットちご丸

よしだ

E-mail: yoshida@city.shiojiri.lg.jp

f <https://www.facebook.com/yoshidakominkan/>

発行 / 吉田公民館
TEL86-8611
FAX86-8830
印刷 / (有)信陽堂印刷所



吉田公民館
フェイスブック
QRコード

のびのび健康時間

今年で11年目になります。

「100歳まで歩くために必要なこと」
「ウォーキングを効果的に」「いつでも、どこでも筋トレはできる」「いろいろな不調を予防・改善しよう」「生活習慣病を運動で予防しよう」「フレイルは、まだ戻れる」など、テーマに合わせて健康講座を実施中。

時々、楽しいレクリエーションも実施します。



心身をリラックスさせ、若さを保つ「のびのび体操」



子ども達もシャトルも飛び交う体育館

バドミントン教室

子どもの居場所づくりの教室として昨年
からスタートしました。

講師を地区体協バドミントン部にお願
いし、子ども達が地域との触れ合いの中
で、元気に健全に健やかに育てる拠り所
となっています。

