

令和7年度 みつば学級 第2回講座実施報告

1. 実施日時 令和7年6月12日（木）9:30～11:00
2. 実施場所 輪之内町文化会館リトルホール
3. 参加者 16人
4. 講座内容
講話 「 自宅でできる筋力アップ 」
講師 岐阜県教育文化財団 健康長寿課 桐谷 勝 氏

5. 講座の様子

筋力アップには、柔（柔軟）、筋（筋力）、平（バランス）、酸（酸素）、巧（わざ）、敏（スピード）を意識しながら、運動をするといい。目の情報は、とても重要であり、目は大切にする。





