

冬のスポーツ体験教室

令和8年2月8日@岩城総合支所



参加者15名でストレッチ講習会を実施しました。
講師は、柔道整復師で堀井整骨院院長の堀井竹敏委員。
スポーツを安全に継続するためのセルフケアや、正しい身体の使い方・歩き方を学び、運動機能向上と障がい予防を皆さんで楽しく学びました。