

過去参加いただいた活動内容例

ウォーキング	友人と集まって毎日地域を〇〇歩以上歩く
ランニング	毎週学校のグラウンドに集まってランニングを行う
ラジオ体操	毎日公園でラジオ体操を行う
健康体操等	毎週体育館に集まって健康体操を行う
ヨガ	週1回公民館に集まってヨガを行う

などほかにも健康につながる活動をされています。

