

令和6年度 伊佐市シルバー人材センター

介護予防教室



8月23日（金）まごし館にて令和6年度2回目の介護予防事業を行いました。

今回はまずカルタ遊び、パズル、国旗あてのゲームをした後、健康体操を15分ほど行い、最後にみんなで歌を3曲歌いました。

なかでも『二人は若い』という曲では会員2名がデュエットを披露して、大いに盛り上がり、楽しく歌っていました。