



がんばるバイ！ 心も体も元気うきうき 「うき8体操」



市では関係機関とともに、「うき8(はち)体操」を考案しました。早速、「サロンえがお」(御幸通区内の少林寺拳法道場で開催)では、地域のみなさんがDVDを見ながら楽しそうに体を動かしています。
“がんばるバイ！”のポーズで、アピールしていただきました。※「うき8体操」を2、3ページで紹介