

# コツコツ体操 体験会

対象者 男性のみ

開催日 11月9日(水) 13:30~15:00

場所 コミセン体育館

持ち物 タオル

## 市内体操参加者の感想

73歳男

長年、肩こりに悩まされていたが、体操を3年肩こりがなくなり、今は快適です。

70歳男

週一回体操ですが、先日、二階から30kgの米俵を背中に乗せて降りてみましたが、翌日も足腰に負担が残りませんでした、これも体操のおかげだと思います、今後もつづけて行きたいと思います。