

746. スポワこしじ

事業成果

スポワこしじとしては、初イベント前身の「越路のスポーツの輪」を広めよう会からの継続事業として、社会人、主に60歳代以上の方を全10回シリーズで行い、普段気を付けない体のいためり方、タオルを使った運動、体温計、外圧ボールを使った体のほぐし方を伝授してきた。

