

特集 夏休みあれこれガイド 2~5

富士地区広域広報コーナー「ふじサンハートリンク」 6・7

まちかどネットワーク 8

暮らしのたより 9~13

富士の民話 あれこれ 「江尾のおしゃもっさん」 14



人・情報・交流基地 vol.10

さわやかに健康づくり

成人学校「リフレッシュトリム」 富士公民館

富士公民館の成人学校「リフレッシュトリム」は、簡単な体操・ダンスやストレッチなどを取り入れた健康づくり講座。和やかな雰囲気の中で体を動かし、身も心もリフレッシュしています。

受講生の皆さんは、「今まで知らなかったストレッチの仕方などを教わり、家でも役立っています。楽しく無理なく健康づくりができていいですね。講座の仲間との交流も楽しみの一つです」と話してくれました。