

コミュニティーのこのこ 『笑い顔と元気になる体操』

7月9日 今日は「笑い顔と元気になる体操」です。講師に長岡智津子先生をお迎えして楽しく体操をしました。脳と運動神経は繋がっていて、言葉を発してから軽くても身体を動かせば、それは、運動したことになるそうです。散歩する時にも、その時間内で5分～10分でも大股歩きをした方が筋肉はつくそうです。例えば1日に20分の体操をするにしても、朝、昼、晩と何回かに分けて合計で20分になれば良いそうです。
先生は、ユーモアに富んだお話し方で笑いが絶えない時間でした。

