

## コミュニティーのこのこ『体操』

11月12日 今日のこのこは、有馬先生の体操です。 ウォーミングアップの後、年齢を重ねるに連れて姿勢が悪くなったり、歩き方に変化が出たりしている私達に適した体操を、その部位ごとに、懐かしい洋楽に合わせて四曲ほど、手、足、足の付け根、腿等を動かしました。最後に、ロコモ体操をして筋肉のクールダウンをして終わりました。皆さん真剣に楽しそうに体操をしていました。

