

コミュニティーのこのこ『体操』

3月11日 今日是有馬先生の「体操」です。

ウォーミングアップで身体をほぐした後は、動かす所によりそれぞれの筋肉の名称や働き方、どんな時に力を発揮するか、等、丁寧に説明して下さいました。その後、音楽に合わせて体操をしました。



休憩をはさみクールダウンをして終了しました。



終了間際に、柏市社協職員で増尾地域担当のほのぼのプラザますおの滝澤さんが、介護予防講座のチラシを持って、お別れの挨拶に見えました。このこ開始時から当地域で共に歩んだ4年、協力有難うございました。今日は何時よりもゆったりと時間が過ぎました。

M. N 記