

## コミュニティーのこのこ『体操』

4月8日 今日是有馬先生の『体操』です。背筋を伸ばし、30分程度のウォーミングアップから始まります。

痛、気持ちいいところでストップ、無理せず、人と比べることをせず、自分のペースで行います。

続いてマイケルジャクソンの曲で下半身のストレッチを丁寧に行います。



次は椅子に座って、内転筋を意識して足を開いたり閉じたりします。年齢を重ねるとガニ股になってきてしまうので腿の内側を鍛えます。



最後は、オブラディオブラダの曲にのせて、ツイストをし身体をひねる運動です。休憩をはさみながらしっかりと身体を動かしました。