

## コミュニティーのこのこ『体操』

5月13日 今日は有馬先生の「体操」です。

小雨のなか参加希望の方々が集まって下さいました。体操の前に運営委員のTさんがグーパー、グーパー、グーチョキパー。グーパー、グーパー、1、2、3。と言いながら指をその通り動かす脳トレをしました。

先生の体操では、始めに腿を高く上げてその場で足踏みをしました。アララ！最初の立ち位置と違い少し前に進んでいました。



その後は、何時ものようにマイケルジャクソンの曲に合わせる体操を一つ一つ丁寧に教えてくださり、いざ曲に合わせて体操をすると5分位で終わってしまいました。その後、椅子に座り洋楽の軽快なリズムに合わせて、膝を開いたり閉じたりして、内転筋を鍛えました。

今日は、「幸せなら手をたたこう」の歌に合わせて脳トレの体操をしました。幸せなら手を叩こうの所では右と左の踵を前に出してつきます。次に2回手を叩く所では足はつま先、踵。手は2回叩くのですが、その叩く手が面白い形になり笑ってしまいました。



その後ロコトレをして、筋肉のクールダウンをして終わりました。体がほぐれ、少し軽くなった気がしました。



M. N 記