



## コミュニティーのこのこ



11月11日、今日は有馬先生の『体操』です。最初にラッツ&スターの「め組のひと」の曲に合わせてその場で足踏みをしました。曲が終わったときにあちらこちらから笑いが起こりました。どうやら自分の意思に反して体が前に進んでいたようです。その後はいつものようにウォーミングアップをして、マイケルジャクソンの曲に合わせて体操をしました。今日は新しくマライアキャリーのクリスマスソングに合わせた体操をしました。曲に合わせて少しだけステップもありました。有馬先生が「クリスマスも近いので皆さんに楽しい気持ちを持ってほしいからこの曲にしました」とおっしゃっていましたが、その通りの楽しい体操でした。ロコモ体操、クールダウンをして終わりました。今日は天気も良く、休憩タイムを少しだけ長めにとりました。



曲に合わせてその場で足踏み



休憩中 ホットと息



体を伸ばしたりひねったり



先生の真似をして手を伸ばして片足で



リズムに合わせて♪

