



コミュニティーのこのこ



6月9日今日は有馬先生の体操です。お天気が悪い中大勢の方が参加してくれました。雨降りの、ジメジメした気分を晴らすような先生の元気のよい掛け声で体操が始まりました。初めて参加の方もいらしたので、丁寧に説明しながらすすめます。前脛骨筋、腸腰筋、中臀筋、大臀筋など下半身の運動をしっかりと行います。筋力が衰えてサルコペニアになると、歩くことすら難しくなってしまいます。足から弱ると言われることがあるように、足腰の強化はとても大事になります。みんなでストレッチしましょう。



体のあちこちを伸ばして
しっかりとストレッチ
痛気持ちのいいところまで
伸ばしましょう



お知らせ

6月30日に
『のこのこアニバーサリー』
5周年のお祝いをします。
皆さんどうぞ遊びに来てく
ださいね。
スタッフで当日の飾りつけ
を手作りしました。

