



コミュニティーのこのこ



12月第2週目は、恒例の有馬先生の体操。初めは少し寒かったのですが、だんだんと身体が暖まり、しまいの方には、うっすら汗がにじむくらいに体操をしました。まず、ストレッチで身体を十分ほぐします。次はマイケルジャクソンの軽快な曲にのって楽しく身体の部分ごとに筋肉を鍛えます。最後のスクワットはちょっときつめ。一休み。団らんに花が咲きます。後半は、座るときヒザが緩まないようにする内転筋の強化。柏口コトレ。いろいろな足踏み体操—結構タイミングを合わすのが難しい。そして最後にクールダウン。深呼吸で締めくり。盛りだくさんのトレーニングで楽しく充実のひと時でした。



キツイ!



休憩時間の楽しいおしゃべり

