



コミュニティのこのこ



新年あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。
 新年最初の1月12日は有馬先生の体操からスタートです。お正月で少なまった体を、ウォーミングアップでほぐしていきます。少しの段差でつまづかないように、足をしっかりあげ、自分の足で歩くための筋力をつける、下半身の体操をしっかりと行いました。最後はNHK連続テレビ小説「ブギウギ」の主題歌「ハッピー☆ブギ」に合わせてステップを踏み、速いテンポに息が切れませんでした。寒い日でしたが帰るころには暑くなってしまいました。



いつも素敵な有馬先生
腕を、腿の裏を伸ばします



久しぶりに体を動かし
筋肉痛になるかも

