



コミュニティーのこのこ



4月12日、有馬先生の体操です。いつものように足踏みからスタートし、ストレッチ、マイケルジャクソンのビリージョンに合わせてロコモ体操をしました。大腿直筋を意識して、自分の足でいつまでも歩けるようにスクワットをします。膝を痛めないように正しい姿勢で行うことが大事です。続いてイスに座って足を閉じたり開いたり、内転筋を使う運動です。休憩をはさみながら、水分を補給しながら約2時間体を動かしました。



恒例指体操



先生の動きをよく見て



ほっとひと息



みなさん すごい!

