



コミュニティーのこのこ



6月14日は有馬先生の体操です。30℃を超えるムシツとした暑い中、たくさんの方が参加してくださいました。みなさん本当にお元気です。いつものように、その場での足踏みから始まり、ウォーミングアップ、ストレッチ、ロコモ体操と続き、休憩をはさみながらたっぷりと体を動かしました。



すっかりおなじみの指体操



音楽に合わせてその場で足踏み



腿を伸ばします



つま先を上げて



いつまでも自分の足で歩けるように、下半身のトレーニング。つま先をあげる、太ももや大臀筋、内転筋を鍛え元気に過ごしましょう



休憩時間は水分補給とおしゃべりタイム

