



コミュニティーのこのこ



7月12日今日は有馬先生の体操です。雨の降る蒸し暑い中、たくさんの方が参加してくださいました。いつもの体操の他に、椅子に座り片足をまっすぐにピンと伸ばす体操を、新しく教えていただきました。太ももの太い筋肉の体操です。また、リクエストに応じて「幸せなら手をたたこう」の音楽に合わせて手をたたき、ステップを踏む体操もしました。途中2回の休憩をはさみ、ロコモ体操、クールダウンをして終了です。皆さん疲れも見せずにお帰りになりました。



今日は私が担当
うまくできるかな？



丁寧にストレッチをします

