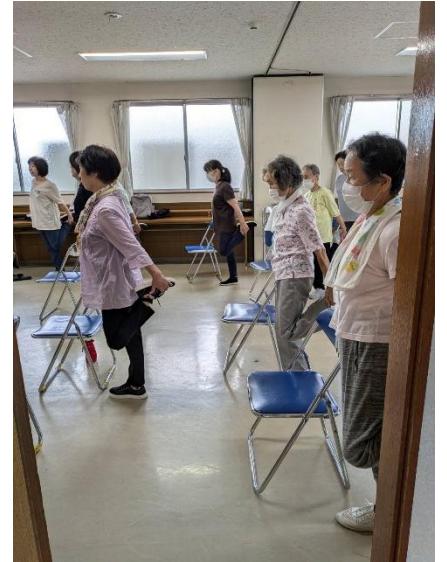




コミュニティーのこのこ



9月12日は有馬先生の体操です。音楽に合わせて足を高く上げる足踏みに始まり、ストレッチで筋肉をほぐし、ロコモ体操等に行きました。高齢者にあった、膝に負担のかからないスクワットの方法を教えてくださいました。「幸せなら手をたたこう」の曲に皆さんで歌いながら、手と足を動かす体操など、盛りだくさんの体操をして最後にクールダウン、深い深呼吸をして終わりました。充実した時間を過ごせました。



いつまでも元気で
自分の足で

