

コミュニティーのこのこ『有馬先生の体操』

10月22日、有馬先生の『体操』。

朝から雨が降る寒い日、暫くぶりの体操です。 ゆっくりと丁寧にストレッチをし、身体をほぐしていきます。 感染予防のため、窓を開けていたので冷たい風が入ってききましたが、少しずつ温まってきます。 ストレッチも痛気持ちいい感じがよいこと、無理してやらないこと、家でも、少しの時間思い出したらやってみるとよいこと等のお話がありました。



後半は音楽に合わせて足を前後、左右に動かしたり、足踏み、踵足踏みなど、笑いが出るほど楽しい体操ができました。 久しぶりの体操で、心地よい疲れがあったかもしれません。



*本気モードで素足のグー・チョキ・ペア体操

*自然に前に進み出ます