



## コミュニティーのこのこ



柏に大雪注意報が出ていた2月10日、今日は有馬先生の『体操』です。先生はもしかしたらお休みかしら？と思いながら会館にいらしたそうですが、参加者の皆さんはいつもと変わらず雪にも負けず元気にいらっしゃいました。指体操の後、有馬先生にバトンタッチ、深呼吸をし、ラッツ&スターの「め組のひと」に合わせて足踏みをしました。約3分間の足踏みですが、息が切れませんでした。ウォーミングアップ、下半身の強化、かしわロコトシなど休憩をはさんでしっかり体を動かしました。



先生の真似をして遠くに遠くに伸ばします。



足首をつかんでももを伸ばします。  
倒れないようにイスでささえながら



ひざがつま先から出ないように  
気を付けてスクワット

内転筋を鍛え  
電車に乗った時  
など足を開かないように

