



# コミュニティーのこのこ



9月13日は有馬先生の体操です。いつものようにその場での足踏みから始まります。続いて丁寧にストレッチ、そしてロコモ体操をします。ロコモ体操は運動機能の維持・向上を目的とした体操です。いつまでも自分の足でしっかり歩けるように、運動を通じて筋力やバランスを鍛えます。無理せず、人と比べることなくやりましょう。



できるだけ指先を遠くへ



おしゃべりが楽しい休憩時間

