



# コミュニティーのこのこ



12月13日は有馬先生の体操です。寒い朝になりましたが、大勢の方が参加してくれました。今日も下半身のトレーニングが中心です。ロコモティブシンドローム(運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態)の予防のため、片足立ちやスクワット、ストレッチを行いました。



その場で足踏み



音楽に合わせてつま先を上げたり、かかとをあげたり、スクワットしたり。筋肉痛になりそうです



ホットー息 休憩タイムは水分補給も大事です

