

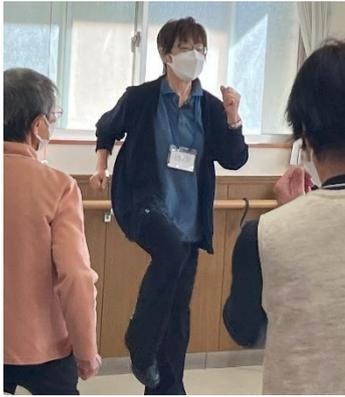


コミュニティーのこのこ



2月14日、有馬先生の体操では、音楽に合わせて足踏みから始まり、下半身の筋肉トレーニングを中心に進められました。年齢を重ねるごとに姿勢が悪くならないよう、「内転筋」を鍛えます。内転筋は、姿勢を正しく保つための重要な支えとなる筋肉です。参加者全員が笑顔で運動を楽しみ、有馬先生の明るい指導のもとでリズムに乗って体を動かしました。

体操は、健康維持や筋力アップだけでなく、コミュニティーの絆を深める素晴らしい機会となっています。皆さんもぜひ参加してみてください。



元気ハツラツな有馬先生



休憩タイムはおしゃべりに夢中



大きな声で「エイ ヤー！」

