



コミュニティーのこのこ



3月14日は有馬先生の体操です。いつものように足踏みから始まりウォーミングアップ。続いて、下半身の筋力強化運動のロコモ体操です。今日は初めての方がお見えになり、体操のひとつひとつの動きや筋肉の働きなど、先生が丁寧に説明してくださいました。後半は、軽快な音楽に合わせて身体を動かしたり、「幸せなら手をたたこう」を歌いながら手をたたき、ステップを踏む体操をしました。暖かな一日、大勢の方々のご参加をいただき、皆さんと良い汗を流しました。



混雑する受付の様子



その場での足踏み



スタッフは部屋の外からの参加



元気よくエイ ヤアー！



膝を傷めないスクワットのやり方

