



コミュニティーのこのこ



7月11日、今日は有馬先生の体操です。久しぶりの曇り空、少し蒸し暑い日でした。転ばないための下半身強化を、先生が考案したマイケルジャクソンの曲に合わせた口コモ体操。エイヤーと勇ましい(?)掛け声を出す体操等をしました。皆さんフレイル予防体操を先生の指導のもと、楽しく体を動かしていました。



しっかり丁寧にストレッチ



エイヤー！



大きく息を吸って～はいて～最後は深呼吸

