



## コミュニティのこのこ



8月8日は有馬先生の体操です。連日の猛暑の影響か、いつもより参加者は少なめでしたが、来てくださった皆さんはとても元気で、笑顔で体操に取り組まれています。ウォーミングアップは少し時間をかけてじっくりと、無理なく体をほぐすことを大切にしました。ひざに痛みのある方には、椅子に座ったままでできる下半身強化の運動を取り入れ、体調に合わせたメニューで安心して参加していただきました。また重たい頭をしっかりと支えるための正しい姿勢づくりについてもお話がありました。暑さに負けず、充実した時間となりました。



休憩時間は水分補給や先生にアドバイスもらったり、おしゃべりしたりとさまざまです



大きく深呼吸して終わります

