



コミュニティーのこのこ



11月14日、今日は有馬先生の体操がお休みになったため、スクエアステップを行いました。25センチ四方のマスを使い、縦10列・横4列に並んだステップエリアでスクエアステップ運動を行いました。左足、右足を真ん中、両端、後ろと交互に動かし前に進みます。前半は男性スタッフが講師になり、脳トレにもなる足の運びを笑いを交えて行いました。後半は矢沢先生が来てくださり、手の動きも加わり楽しい時間となりました。

