本日、新年度初めてのいきいき健康体操教室を開催しました。

講座は13:30～14:30の1時間で、先ずは談笑しながらストレッチで身体を解していきます。

ポールを使いながら身体を解し、ストレッチ前と後とで体の痛みや可動域を確認。

先生の掛け声に合わせてリズムよく足首を動かしたり、痛みでポールがうまく使えない時はイスで行うストレッチに変更したりと、ご参加の方の体の状態に合わせながら進んでいきました。体の痛みに合わせた筋肉の解し方や鍛え方などのご指導も含め、あっという間に1時間が過ぎていきました。

ご参加いただいた皆さまありがとうございました。