

令和6年度 川内公民館高齢者学級 第2回「健康体操」



健康運動指導士の
見供先生



まずは、ラジオ体操から始めまして、肩を窄めて上げて下げて、ボールを右手に持って肩のところで円を描くように回します。途中、足を使っての筋トレ。最後のボールを使ってのゲームでは学級生の皆さんかなり興奮して盛り上がっていました。最初は動かなかった体が動くようになって、帰りには梅雨空を吹き飛ばす晴れやかな気持ちになったのではないのでしょうか。

見供先生、親切丁寧に教えていただきありがとうございました。

令和 6年 6月 21日

川内公民館 集会室

講 師：見供 洋子 先生

川内公民館高齢者学級の第2回講座は、初めて見供先生の健康体操を行いました。日程変更をしましたが、沢山の学級生が集まり、エクササイズボールを使って椅子に座ったままできる簡単な体操を楽しむことができました。



エクササイズボールを
使ったゲーム風景