

2022年7月12日(火)10時~11時半

パート2 (全5回講座)

健康づくり教室「ちむどんどん」②

これまで3地区でそれぞれ開催していた「健康教室」と「レクリエーションスポーツ教室」が1つになって新しく生まれ変わりました!



講師:今野あや子氏の指導のもと、レクリエーションスポーツを行いました。



準備運動

肩を上げ下げ 手首を回す

- ■ ゲーパー体操

声を出しながら握ると力が入ります!



2枚のスカーフを上に向けてキャッチ
反射神経に効きます!
歌いながらすると血圧が上がりにくいです

二人向かい合って丸めたスカーフを投げ合う

相手が取りやすいように気を配って投げて!



次回の健康づくり教室ちむどんどんは9月28日です。お楽しみに!