

## コミュニティーのこのこ『体操』

12月10日はこのこ人気の講座のひとつ、有馬先生の『体操』です。

寒くなってきたので、身体も縮こまることが多くなってきました。最初は丁寧にストレッチをし、気持ちいいところまで無理をせず伸ばしていきます。

腕、肩、手首、足首、膝を回し、アキレス腱も伸ばします。大きく深呼吸をする頃には、少し身体も温かくなります。次は下半身の筋肉を鍛えます。



皆さんスクワットにもずいぶん慣れてきたようで、膝が足先より出ないように注意しながらカウントを数えます。



マイケルジャクソンやマライアキャリーの曲に合わせてリズム良く体操をしました。窓を開け放って行った体操ですが、帰る頃にはポカポカになったようです。