



コミュニティのこのこ



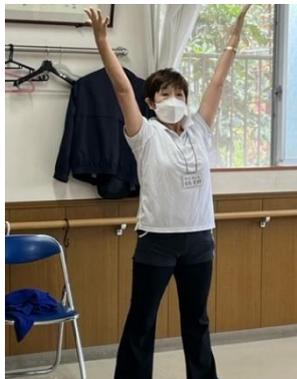
10月14日今日は有馬先生の『体操』です。最初はスタッフTさんの「ニコニコ指体操」からスタート。少し肌寒くなってきたので「ニコニコ(チョキ・パー)」と指を動かして手を温めました。体操は「め組の人」の曲に合わせて、大きく腕を振って足も高く上げて元気よく1分間の足踏みから始めました。また、年齢を重ねると内転筋が弱るので太腿の内側の筋肉を意識しながら、音楽に合わせて足を開いたり閉じたりしました。しっかりとストレッチをし、痛気持ちいの良いところまで伸ばしたので帰るころには暑くなってしまいました。

7

ニコニコ指体操



足をよくみほぐします



有馬先生の真似をして腕をピーンと伸ばします



休憩中のおしゃべりが楽しい



N・T記