



# コミュニティーのこのこ



4月14日は有馬先生の『体操』です。講座の前に行っている指体操はピンチヒッターのスタッフMさん。皆さんの笑いを誘いながら行いました。体操の始まりはノリの良い曲に合わせてその場で2分間の足踏み。それからいねいにウォーミングアップを行います。今回はあらためてスクワットのやり方を教わりました。間違ったやり方では膝に負担が来るため皆さん真剣に先生の動きを確認しました。



継続は力なり！ニコニコ指体操もうまくなりました

曲に合わせてその場で足踏み キツイ！



もも上げ



足を滑らせるようにもちあげます



つまづいて転ばないように、  
座っている時に足を開かないように

