



# コミュニティーのこのこ



7月14日、有馬先生の体操です。暑い中ですが感染対策のために、エアコンをつけながら窓を開けて体操を行いました。いつものようにその場で足踏みをしてからウォーミングアップ、下半身のトレーニング、そしてスクワットと続きます。自分の足でいつまでも元気に歩くためには、足の太い筋肉を鍛えることが大事とのこと。気温が高く暑いので、いつもより長いお茶タイムを取りました。



体が柔らかい有馬先生



背筋を伸ばします



休憩時間の  
おしゃべりは  
楽しいひと時



下半身を鍛えて  
いつまでも  
若々しく  
元気で

