



コミュニティーのこのこ



台風 13 号が関東に近づいていた、9月8日大雨の朝、2名の方が『体操』に参加してくれました。こんな日に誰も来ないかも・・・と思っていた私たちでしたが、9名のスタッフと一緒に、体操をしました。2分間の足踏みの後、いつもより長めのストレッチをして休憩、下半身のトレーニング、スクワットとしっかりと体を動かしました。雨足の弱いときに帰れるよう少し早めに終わりにしました。



足の後ろがペキペキ
します



ひざを痛めないよう
に正しいスクワット
のやり方をもう一度
確認



休憩時間に先生
に質問して教わ
るスタッフ

