



11月10日、今日は有馬先生の体操です。曇り空でしたが、大勢の方が参加してくださいました。足踏みから始まりストレッチ。先生の説明のあといつもの音楽に合わせた体操を2曲、そして柏口コモ体操。使った筋肉を伸ばして柔らかくするストレッチで終わりました。先生がおっしゃった「他の人と比べずに自分のペースで体操をすることが大事です。」の言葉に納得しました。



いつもの指体操



しっかり腿の裏をのばしてストレッチ

ひざががつま先から出ないように
正しくスクワット

使った筋肉をほぐしましょう



おへそを見て斜め下に

