令和5年度新里福寿大学

第4回講座「健康体操」

令和5年8月8日

新里総合センター3階大会議室

見供洋子先生と受講生のみなさん

今年も見供先生の健康体操は大人気でした。暑さを吹き飛ばす先生の巧みなご指導に皆さんも気持ちよく汗を流していました。たっぷり１時間の運動が終わる頃には皆さんの心も体も軽く！

「最初は動かなかったのが、こんなに動くよ！」と嬉しそうな声も聞かれました。

「大きく息を吸い込んで吐きなはれー」なぜか関西弁のラジオ体操からスタートです。

柔らかいエクササイズボールを使っての筋力トレーニングやストレッチなど椅子に座ったままでも行える運動なのですが、繰り返すうちにじわじわときいてきます。

皆さんの動きがだんだんと大きくなっていくにつれ、表情も明るくなっていきました。汗を流すっていいですね。