

令和7年度 川内公民館高齢者学級

第2回「健康体操」

令和7年6月19日(木) 講師：見供 洋子 先生

第2回目の講座では、見供先生をお招きし、「健康体操」を実施しました。今回は猛暑日となったにもかかわらず、全体の約半数の学級生が元気に参加してくださいました。

講座では、椅子に座ったまま行える体操を中心に、エクササイズボールを使った無理のない運動を行いました。ラジオ体操で体をほぐしたあと、肩まわりのストレッチや、ボールを使った動き、脚の筋力を使うトレーニングなど、楽しく体を動かしました。

後半のボールを使ったゲームでは、笑顔がはじけ、会場全体が笑いに包まれました。「体が軽くなった!」「いい汗かいたね～」という声もあがり、暑さを吹き飛ばすような、明るく爽やかなひとときになりました。

見供先生には、終始丁寧で優しく楽しいご指導をいただき、ありがとうございました。

