

第61回 明科 いいまちサロン 平成30年8月28日(火) 10時～12時 於明科公民館講堂
健康体操 講師:百瀬みどりさん



本日のお茶うけは、茄子入り薄焼きと朝漬け



宮川副代表からお茶うけについて



お茶を頂きながら団欒する参加者



安井公民館長から講師の百瀬みどりさんを紹介



百瀬講師から挨拶・健康体操について

健康増進のための体操を今日は皆さんに提案したい。肩こり・腰痛・首痛・股関節・ひざ痛等軽く出来るように提案



先ず前屈体操から

姿勢の崩れ、日々の生活の中でストレスを抱えている。柔軟性(体の後ろ)後ろ側の筋肉を柔らかくさせる。
姿勢を変えることが必要、自分の身体を知る事。



姿勢を正す



肩を回す



テニスボールを足裏で転がす・ごろごろ体操



肩と肩甲骨の間ボールでこする



肩の部分ボールで押して貰い腕を回す



腿の部分右手をグウにして叩き、左手をパーにしてこする



ソーラン節・炭坑節等の音楽に合わせて



ソーラン節・炭坑節等の音楽に合わせて



ボールを使って膝で挟む、立ったり座ったり



ボールを腰の後ろに挟みか身体をのけぞらせる



二人一組になってジャンケンをして負けた者は勝者の後ろに回り肩を摩る

第61回のいいまちサロンは、百瀬みどりさんを講師に迎えての健康体操教室を開催したところ、地域住民30名の参加をいただきました。百瀬講師の軽快なトークで和気藹々の中で体操を行い身体の凝りや張りをほぐしました。「体がほぐれて姿勢が良くなると気持ちも明るくなる」と話され自宅で気軽にできる体操を紹介していただいた。