

明科いいまちサロン 第65回 冬の健康体操教室
平成31年1月29日(火) 10時~12時 明科公民館講堂於
参加者:37名



今回のお茶請けは、お汁粉です。お茶請けをいただきながら歓談



宮川副代表からお茶請けの説明



安井公民館長から挨拶及び講師紹介



講師の百瀬みどりさん挨拶



親指で肩から背筋にかけてマッサージ



肩から背筋にかけてのマッサージ 擦ることにより癒される





背骨の両側を親指でとんとんと押しながら擦る



腕を上から下へ揉む 血流をよくする



音楽に合わせて体操を



音楽に合わせて体操を



グループに分かれて尻取り遊び



足踏み運動



浅見さんからお礼の挨拶



宮下さんの指揮でわが町を合唱

第65回のいいまちサロンは、山雅健康体操教室のインストラクターとして活躍している百瀬みどりさんを講師に迎えての冬の健康体操教室を開催しました。時節柄インフルエンザが流行しており朝の寒さも厳しいため参加者も37名と少数でありました。

家において簡単に体操ができて運動不足が解消されるメニューで脳トレ、筋トレを百瀬講師の軽快なトークで楽しい時間を過ごすことができました。