

健康講座②



- ・日時 1月27日(火)開催済み
- ・場所 八幡公民館 講堂
- ・参加者 14名

ストレッチとリズム体操で 身体と頭を楽しく使おう！

いすを使って行うストレッチ&体操と、ゴルフボールを使ったマッサージ。
また、音楽や歌、リズムに合わせて頭を使いながら動く、脳トレ体操も行いました。



まずは体の硬くなっている部分をよ〜く伸ばして
ストレッチを行います。肩を後ろへ！猫背厳禁！



今度は横になってストレッチをします。腰〜足の付け
根〜太ももの裏などがグーンと伸びて気持ちいい♥



ゴルフボールを転がして足の裏を刺激します。痛い(涙)
転がしているうちに体の悪いところに効いてくる気がし
ます。続けることが大切です。



「365歩のマーチ」や「信濃の国」に合わせて体操します。先
生はどんな歌でも即興で、体の動きを取り入れた振り付けを考え
てくださいます。八幡公民館オリジナル体操が完成しました！

講師：スポーツインストラクター

太田靖子 先生

子供から高齢者、現役アスリートの
コンディショニングまで、幅広い分
野の指導を行う先生です。