

R7.9.29 実施済み
八幡公民館第1・2会議室
参加者 19 名

椅子に座り、音楽に合わせて運動しました。
「見て」「聞いて」「考えて」「真似をする」動きで認知症を
予防し、姿勢を正し、関節可動域を増やし、健康寿命を
延ばします。
後半はセルフマッサージやストレッチでほぐしながら、
毎日頑張っている体をやさしく^{いた}らわってあげました。



リズムフィットネス & セルフマッサージ



講師

(一社) バリアフリーフィットネス® 協会公認リズムフィットネスA級指導者
(公財) 日本スポーツ協会(日本体育協会) 公認フィットネストレーナー
宮澤 君衣 さん

健康講座は普段は2階講堂で行っていましたが、膝や腰が痛くて
階段は登れないから…とあきらめていた方も参加できるよう先生
にご協力いただき、1階和室で行いました。

