

# コニーちゃん'Sレポート

健康教室11月号



さて11月のコニーちゃん健康教室は！  
今回のテーマは「ストレッチ・リンパケア」のリフレッシュ体操♪  
と、「体幹を鍛える」トレーニング☆です。

いつも通り感染予防対策は検温に手指消毒と徹底して行いました。  
今回はストレッチの中に可動域向上体操も取り入れてリンパの  
流れを良くする体操も行いました♪

トレーニングコースの皆さんは少しずつ体が柔らかくなってき  
て動きがスムーズになってきました☆

先生ともだんだん息が合ってきたと思います(#^^#)

これから寒くなるので体を動かさずらくになります。  
健康を維持するために動きましょう!!



アマビエコニー

リンパがながれると良い感じ♡



体ののび〜る♪



Produced by

CONYX