

コニーちゃん'Sレポート

健康教室12月号



さて12月のコニーちゃん健康教室は!

今回のテーマは「脳と体の連動」のリフレッシュ体操♪と、「体幹を鍛える」トレーニング☆です。

もちろん、いつも通り感染予防対策は行いました。

リフレッシュコースでは、簡単な動きで体を大きく動かし、参加者全員で笑顔でダンシング♪振りを覚えることで脳もフル回転です♪

トレーニングコースの皆さんは少しずつ体は柔軟になり、筋力もついてきました。今回は、このシリーズ5回の最終回ということで、成果測定を行いました。手を胸に組んで立ちすわりを30秒間で何回出来るかを測りました。先生のお言葉の「他と比べず自らの成果を」が大事だと思いました。「継続は力」健康を維持するために動きましょう!!



アマビエコニー



みんなで楽しくダンシング♡



足と手がつかない!



気持ちいい



身体を大きく動かす

Produced by

