

運動不足の方のための 単体操 in 和徳公民館

と き:令和2年9月23日
と ころ:和徳公民館
参 加 者:地区の住民5名

コロナ禍での
運動不足を解消しよう！

和徳公民館で「運動不足の方のための単体操」が開催されました。

新型コロナウイルスの影響で外に出る機会が減り、地域の皆さんが運動不足になっているのではないかと、という思いから企画された講座で、今回は5名の方が参加されました。

（一社）

講師の小関潤子さんの元気な声と音楽にのって、時にはお話ししながらリラックスした雰囲気の中で約1時間身体を動かしました。

参加者からは、「本当に簡単だから誰でも参加できる」「静かな運動だけどしどし汗が出る」などの声があがりました。

身近な道具で簡単運動！

身近な道具を使って、視野や反射神経を鍛える動きも教わりました。

うちわで風船を運んだり、ドリブルする動きでは「思い通りにいかない！」「難しい！」と悪戦苦闘しながらも大盛り上がりでした。

最初は椅子に座ってウォーミングアップ



フェンシングのポーズで転倒予防！

