

2023年1月30日（月）まなびのトルク『いつまでも 元気に歩く！姿勢改善＆筋力アップストレッチ』 第1回
応募多数！人気講座が開幕。正しい呼吸で気持ちも身体も爽快に



●これから自分の体で、元気に歩き続けるために

クラシックバレエをベースとしたストレッチを通じて体感を鍛え、これからも自分の足で元気に歩くことを目指す、約半年間の連続プログラム。2週間に1度のペースで自分の身体と向き合います。講師は日本エイジレスバレエ・ストレッチ協会/代表理事の田仲智子さん。

●深い呼吸からストレッチ、そしてウォーキング

皆さん初回で緊張した様子。深呼吸をして徐々に身体をほぐすストレッチを行い、上半身、股関節、足の指先までをストレッチしたら、最後は音楽に合わせて腹筋を意識したウォーキングへ。初めはどうしても堅い表情と歩き方になってしまいがちですが、これから約半年間かけて、美しい姿勢で元気に歩くことを目指していきましょう！