

2023年2月13,27日 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2回/第3回 回を重ねるごとに深い呼吸・ストレッチを実践



●「人生の最後まで、自分の足で歩いていたい！」

ストレッチを始める前に実践した参加者同士のトークタイムでは、参加動機や普段の運動について話されていました。12月に開催したフェスタに参加し「自分が求めているのはこれ！と感じた」や「いつまでも元気に歩く」というテーマと同じ動機の方も。「そうそう、分かる！」など共感の声が聞こえ、まだまだ話し足りない様子でした。

●内腿を鍛える・内転筋を意識する

バレエの足のポジションで立ち姿勢を整え、音楽に合わせてストレッチ開始。ゆっくりとした動きでも鍛えている筋肉を実感でき、じんわり汗をかきます。講座間や講座修了後でも、ご自身で実践・継続ができるように、「綺麗な姿勢を作る方法を私から盗んで！覚えて帰ってください！」と先生からの励ましのお声もありました！