

2023年3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4回/第5回

良い姿勢を保つ為に、今できる事を自宅でも取り入れる



●初めてのオンラインレッスンを開催。次回ZOOMを通してのレッスンへ

今回参加者のみなさんは会場、田仲先生はオンラインで講座を行いました。会場のスクリーンに大きく講師が映し出され、普段のレッスンでは見えにくい足の動きが「良く見えていいね」との声がありました。講座後、希望者向けにZOOM接続講座を行い「家でも講座を受けたい！」という方々同士、励まし合いながら勉強される姿がありました。次回オンラインレッスンを受けられるきっかけとなればいいなと思います。

●ステップを取り入れてリズム良くウォーキング

講師のカウントに合わせて深呼吸ができる人が半数以上に増え、新たにステップウォーキングの練習に入りました。参加者のみなさんはもっと姿勢よくなりたい！という思いから、講座後も講師に自分の姿勢の改善点を質問する熱心な姿も見られました。

事業概要

日時：2023年3月13日/27日（月）

場所：四条リージョンセンター
（やまなみプラザ）多目的ホール

主催：東大阪市