

2023年5月15,29日 まなびのトルク『いつまでも元気に歩く！姿勢改善&amp;筋力アップストレッチ』第8回/第9回

## 同年代だから安心。気負いなくストレッチを楽しめる



## ●「講座間もストレッチを重ね、姿勢がよくなりました。」

前回に引き続き、2回目のオンライン講座を会場とオンラインそれぞれで実施。会場ではストレッチ前のトーク時間を楽しみにされている方が多く、今回も音楽やストレッチの効果、身体の変化の話題で盛り上がっていました。オンライン講座の皆さんは、前回オンラインの接続方法を学び、ご自身で自宅からつなげられた人もいて、忙しい時でも自宅で継続できる方法を身に付けておられました。

## ●最終回目前！ウォーキングレッスンでも美しい姿に

講座9回目は前々回に始めた姿勢をキープしながらステップを踏むウォーキングレッスンを行いました。体幹を意識して真っすぐに歩き、手足を同時に動かすので脳トレにもなります。集合写真はポーズも決めバッチリですね。いよいよ次回最終回です。

## 事業概要

日時：2023年5月15日/29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