

2023年6月12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10回
 日常にストレッチ習慣を取り入れ、美しい姿勢を維持する



●元気に歩き続けるために、日頃から膝や腰のストレッチを行う事が大切
 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ってきました。全10回を通し、背筋が伸び、足の指を1本ずつ少し動かせるようになった方がほとんどになりました。

●久しぶりに会った友人に「姿勢綺麗ねと褒められた！」

講座に通い、姿勢や身体の変化を感じる嬉しいお話を聞かせてくださる方が多くなりました。今回で講座は終わりですが、田仲先生のお弟子さんによるレッスンも東大阪市内で開講予定です。レッスンを受けられる方もそうでない方も、引き続き自主的にストレッチを行ない、いつまでも元気に歩いてほしいなと思います。

事業概要

日時：2023年6月12日（火）

 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