

2023年10月30日（月） 筋力アップとしなやかな体づくりバレエ・ストレッチ教室①  
**あこがれのバレエに挑戦**



あ・し・たで 65歳からの 明日をつくる  
**堺サンドイッチ  
キャンパス**



### ●はじめてのレッスン

この教室は、美しい姿勢や体幹を鍛えながら人生の最後の日まで自分の足で歩くことを目指す、女性のためのプログラムです。講師は田仲智子さん。「膝を痛めているけれど、体を動かしたくて！」「主人に姿勢が悪いと言われたので、改善したい」といろいろな思いをもって参加していました。

### ●それぞれの目標に向かって

レッスンでは音楽に合わせてストレッチをしました。自宅でも無理なく続けられそうなものばかりで、「毎日身体を動かしてみようかな」「左右のバランスを日ごろから意識してみよう」と、新たな目標ができたみなさん。ウォーキング姿勢も、先生の少しのアドバイスでスラリときれいに！自宅でのレッスンも含め、最終回までにどのように進化するのでしょうか？レッスン後半には、ステップの練習も。教室の最終回では『ドン・キホーテ』の中の1曲を踊ります！

#### 事業概要

日 程 2023年10月30日（月）

場 所 大浜体育館

参 加 者 10名

2023年11月27日（月）筋力アップとしなやかな体づくりバレエ・ストレッチ教室③  
ゆっくり身体と向き合う贅沢な時間



### ●身体のクセと向き合う

ヨガマットを使って、仰向けになるシーンからレッスンはスタート。かかと、ふくらはぎ、骨盤、背中…と、身体の下半身から上へと順番にチェックを進め、自分の身体のクセと向き合いました。「右足が外側に開きがち」「背中が浮いている」など、力のかかり方や可動域の左右差を感じるみなさん。改善すべきポイントがわかった後は、ペアワークで骨盤の動かし方を確認。自宅でできる股関節と腹筋のトレーニングにもトライしました。

### ●せっかくだからしなやかに踊ってみたい

レッスンの後半は『ドン・キホーテ』の音楽に合わせて踊ります。レッスンを重ねるごとに、動きが軽やかに！立ち姿勢も自然になってきました。「ようやく身体がついてこれるようになった！」と実感している方も。動きに余裕が出てきた今回はターンにもチャレンジ。しなやかな動きを目指して、おうちでの練習とトレーニングにも力が入りそうです。

#### 事業概要

日 程 2023年11月27日（月）

場 所 大浜体育館

参 加 者 12名