

2023年11月28日～2024年4月9日 第1回目、2回目

## 姿勢改善 & 筋力アップストレッチ



### ●ストレッチで姿勢改善と筋力アップを目指す

ストレッチを続けることで、足腰が鍛えられて、介護予防にもつながります。講師から「いつまでも自分の足で元気に歩くことを目標にしましょう！」とのお話があり、ストレッチ講座が始まりました。今回は、目の不自由な方もサポートの方と一緒に参加され、講師の動きを聞きながら取り組まれていました。

### ●いざ、ストレッチ開始

まずは肩や足先、股関節をほぐし、歩く姿勢を意識したストレッチへ。講師のアシスタントのもと、目の不自由な方もサポートの方と共に楽しく参加されました。お茶目な会話も飛び交い、和やかな雰囲気の中で進行。最後にはウォーキングも取り入れ、実践的に体を動かしました！

#### 事業概要

日時 | 2023年11月28日～

場所 | 中鴻池リージョンセンター