

2024年1月9日、1月23日 第3回目、4回目 自宅でも続けられるストレッチ習慣

講師がYouTubeでストレッチ動画を配信しており、自宅でも続けられるように、スマホを使った視聴方法をレクチャーしました。慣れないスマホ操作に戸惑いながらも、「家で頑張るために覚えた！」と一生懸命取り組む姿が印象的でした。

講座では、特に指先（足先）の動きを意識したストレッチを実施。難しさに思わず顔をしかめる方もいましたが、講師から「できていなくても、脳から指令を送ることが大事！」との声掛けがあり、皆さん集中して取り組まれました。最後は円になり、リズムをとりながらウォーキング。指先をきれいに揃えたり、隣の人と目を合わせて笑い合ったりと、楽しい雰囲気の中で講座が進みました。



2024年2月13日、2月27日 第5回目、6回目 お家でもコツコツと！姿勢の変化を実感



最終回に向けて踊りは半分くらいの方が覚えてリズムをとれるようになってきました。最後のポーズも決まり、みんなで素敵な作品を作り上げられそうです。

講座前に「姿勢を見てもらいたい」と早めに来て講師に相談する方もいました。また、腰が90度近く曲がっていた方が、背筋がピンと伸びていました。話を聞くと講師のYouTube動画を見ながら、毎日コツコツと実践されていたようで、その変化に講師も驚いていました。継続することで確実に成果が現れ、参加者の意欲もますます高まっています！