

公民館講座

2023.0614

# ころばん教室

講師：濱田 宜也 さん



骨と筋肉の場所を学びます。



テニスボールを腰にあてストレッチ。



猫のポーズで体をゆるめます。



横の人に押しもらい踏ん張ります。講座後には皆さん強く踏ん張れました。

「生涯歩ける体づくり」をコンセプトに呼吸方法、テニスボールを使ってのストレッチ、膝、腰が曲がる原理などを学びました。足の指を伸ばす「ゆびのば体操」は、参加者から「これならTVを見ながらやれるから続けられそう」と大変好評でした。