

平成29年3月6日(月)メイプル福祉センターで健康管理教室を開催しました。

テーマは 『大人のラジオ体操』

大人のラジオ体操？初めて聞くような・・・興味津々で始まりました。



はじめに椅子を両脇に寄せて



始まり始まり・・・



まずはストレッチから(アリスを伸ばすなんて久しぶり・・・でも気持ちいい)



お話を聞く前に、普段している要領でラジオ体操第一を・・・



そのあと体操する時に気をつけるところの説明を講師先生より皆さん熱心に聞かれてました



説明のあともう一度ラジオ体操第一を(^.^)

普段何気なくしていた体操も、ちょっと気をつけるだけで終わった後なんだか体が軽い・・・



やっと座れた～



いよいよ終わりです



最後に清水理事の挨拶

お疲れさまでした～ラジオ体操2回にストレッチ体操

また来年も同じ顔ぶれで、いえいえこれ以上に沢山の皆さんとお会いしたいです。

ありがとうございました(^.^)