

3月5日(月)一宮保健福祉センターで開催しました。

地域おこし協力隊の加藤さん(波賀町在住)に来ていただき、軽いストレッチからボールを使ってのストレッチまで終わったころには、体がほかほかしていました。



最初に軽くストレッチを



次にボールを使って

ボールの空気が抜けてる？片手でつかめる位の柔らかいのがいいですよ！



頭の上をぐりぐり・・・気持ちいいなあ



足の指でこのボールを持ち上げる？・・・なかなかつかめない(-_-;)



どれだけ体が柔らかくなったかな・・・



あ～今日来て良かったッ！

日頃使っていないところを伸ばしたり縮めたり気持ち良かったですね。
今日した体操を1日に1つでも、お家で思い出しながらしてみてくださいね(^^)
ありがとうございました。
お疲れ様でした！